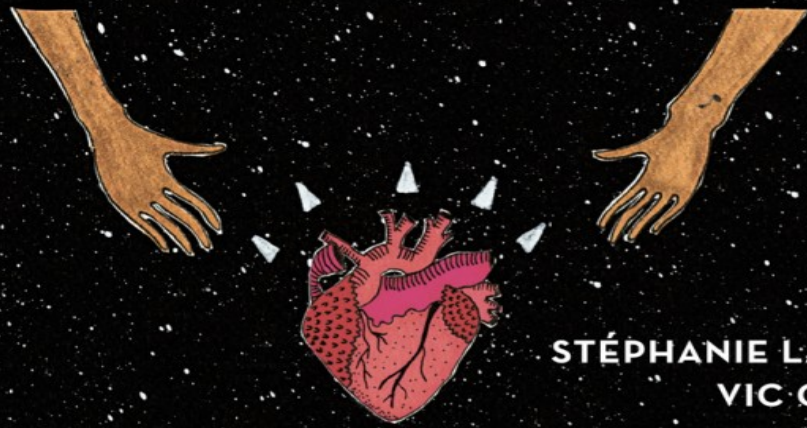




STÉPHANIE LAFRANQUE
VIC OH

GARDIENNES DE LA LUNE



VERS LA VOIE DU FÉMININ SAUVAGE

Harmonie  SOLAR

VISIT...

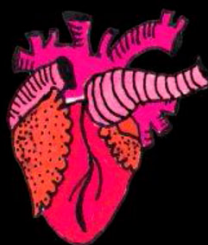
LANZAROTE
Caliente.COM

STÉPHANIE LAFRANQUE

VIC OH

GARDIENNES

DE LA LUNE

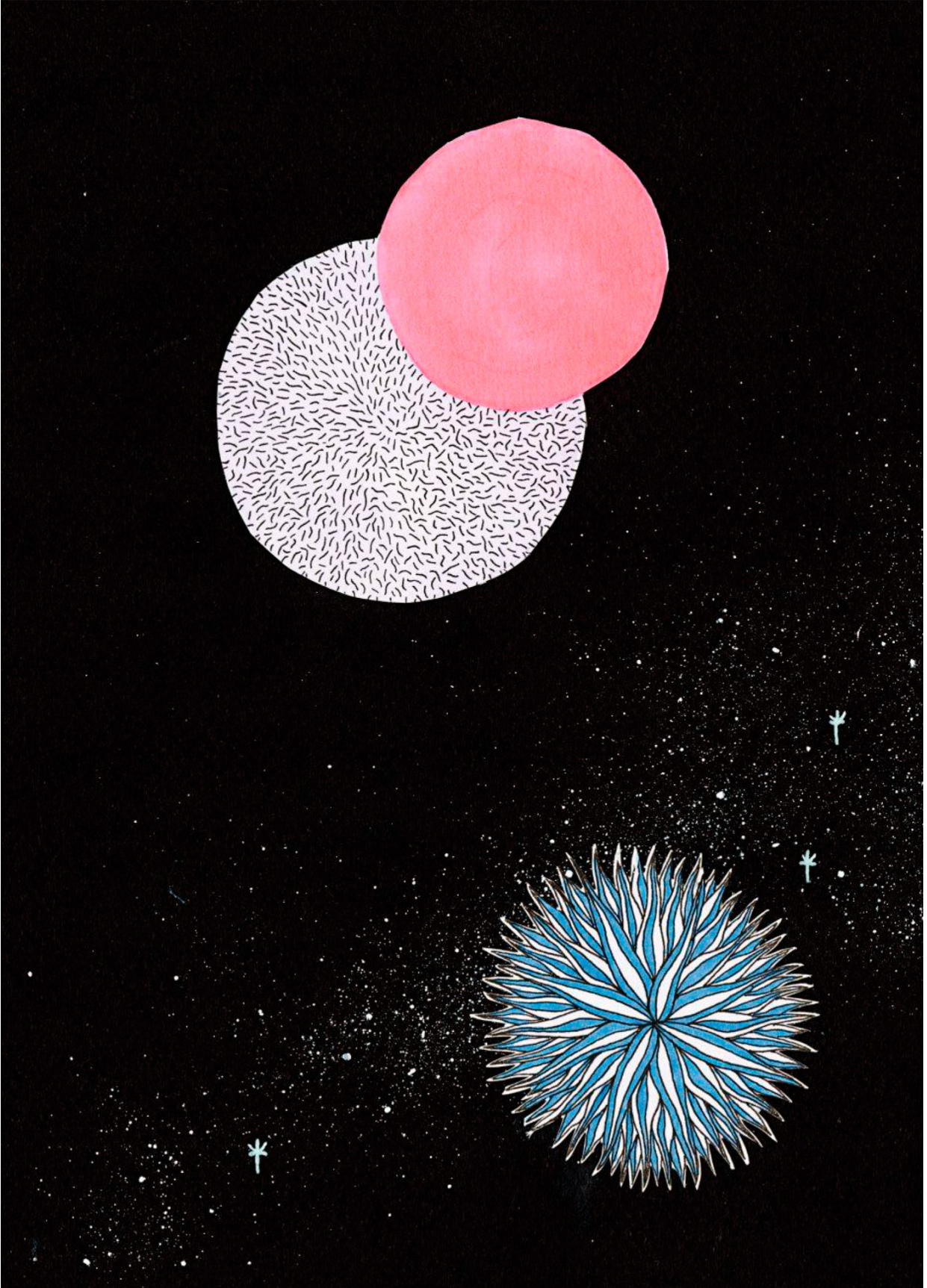


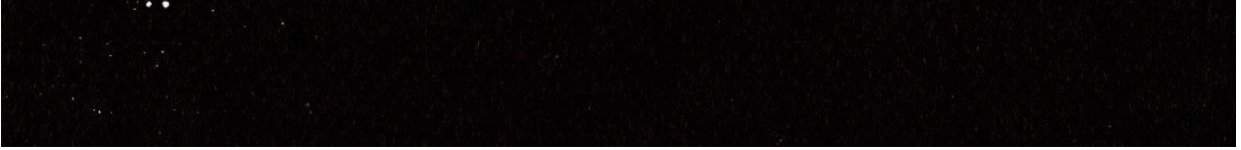
VERS LA VOIE DU FÉMININ SAUVAGE

Harmonie  SOLAR









AVANTÐ ROPOS

Enfant, j'étais polie et timide. Je ne m'roulais pas dans la terre
mais tous mes sens étaient affûtés, j'étais un petit animal. Je
sentais les parfums et les odeurs à des kilomètres, j'entendais tout,
j'aimais découvrir de nouveaux goûts, je caressais l'eau, les fleurs et
les herbes, et je rêvais. Ma grand-mère, avec qui je passais
beaucoup de temps, m'racontait l'air de rien les plantes et les
fêtes païennes. Puis un jour, elle m'a transmis son don, l'art du rêve.
La Lune était notre compagne. Je me sentais complète, mes six
sens en éveil. Mais le temps a passé, j'ai grandi, j'ai oublié. J'ai ôté
mon fourrure pour m'offrir des vêtements. Il y a 12 ans, j'ai eu mon
premier enfant, une fille. C'est là, bien lovée au cœur de mon
maternité, que j'ai entendu à nouveau plus distinctement, que j'ai
vu au-delà du visible, que j'ai senti toutes les odeurs qui
m'entouraient, que j'ai commencé à ressentir chaque cellule frétille,
que j'ai touché les corps en découvrant leurs énergies. Je venais de
me souvenir de mon peau originelle. Alors j'ai fait un premier pas
dans sa direction, j'ai arrêté la contraception chimique et je me suis
reliée à mes cycles naturels. C'est alors qu'une nuit, bien après sa
mort, ma grand-mère est revenue en rêve pour me délivrer un
message, celui de répondre à l'appel de la Lune. J'ai compris ce
qu'elle venait m'offrir, elle m'apportait mon fourrure.

Aujourd'hui, à mon tour, j'invite les femmes qui veulent retrouver
leur nature originelle à me suivre dans ce livre. La Lune est une
compagne ancestrale qui nous guide jusqu'à nous-mêmes. La

façon dont nos sociétés se sont appliquées à enfouir le souvenir de cette connexion lunaire est révélatrice de la peur que peut inspirer le pouvoir des femmes. Pourtant, depuis des temps immémoriaux, le tempo de cet astre guide nos pas, selon quatre phases et deux mouvements, qui sont universels et cosmiques car ils s'appliquent à toute chose : naissance, croissance, décroissance, mort, et énergie ascendante et descendante.

Ce que je nous propose, c'est de venir nous connecter à ce cycle et découvrir que nous le portons aussi en nous. C'est vivre une vie plus naturelle, afin de (re)devenir qui nous sommes véritablement. Meux nous comprendre, mieux nous écouter, pour nous réapproprier notre pouvoir personnel. Ces connaissances ancestrales alliées à une profonde écoute de soi nous ouvrent la voie du féminin sauvage.

Au milieu de ce monde chaotique, quelque chose de puissant nous appelle. En tant que femmes, notre place est en train de se redéfinir, un équilibre cherche à se mettre en place dans le lien aux hommes et à la nature. Respecter notre essence, c'est respecter notre Terre, c'est se sentir à sa place au cœur de l'univers. Devenons à notre tour, comme les prêtresses des temps antiques, des gardiennes de la Lune. Apprenons à déchiffrer ses énergies, à lire ses phases, à ressentir son passage dans les constellations, à utiliser les archétypes lunaires, à redécouvrir la sagesse ancestrale des plantes magiques et à faire entrer le rite dans nos vies. Lors des deux grands portails énergétiques du mois, à la Nouvelle Lune et à la Pleine Lune, appuyons-nous sur les forces naturelles qui sont à l'œuvre pour vivre notre cyclicité. Comme les mères océaniques, nous avons nos propres mouvements intérieurs. Les révéler nous fait prendre conscience de l'importance de toute chose et nous

permet de sentir notre appartenance à un système plus grand que nous-mêmes.

Approprions-nous ces connaissances de femmes sauvages, écoutons vibrer notre ventre-terre. Devenons celles qu'au fond nous avons toujours été : indépendantes, libres et créatives.

J'ai envie de citer ici deux femmes qui m'ont ouvert la voie. La première, la psychanalyste Clarissa Pinkola Estès, qui, dans son livre *Femmes qui courent avec les loups*, définit le monde sauvage « en son sens originel de vivre une vie naturelle », reliant l'intime et l'universel. Elle nous encourage à suivre notre instinct car il est le guide de notre compréhension du monde intérieur et extérieur. La seconde est une écoféministe américaine, la sorcière Starhawk, qui incite les femmes à renouer avec leur essence, leur intuition, à écouter leurs mouvements intérieurs et à commencer à jouer chaque jour pour réactiver « la puissance du dedans ».

La femme lunaire est cette femme sauvage qui prend soin de son écologie intérieure comme elle se soucie de celle de la planète. Dans cette société où tout va vite, où tout est consommable, revenons à une sagesse et à une authenticité. Choisissons cette vie riche, secrète et respectueuse des cycles. Veillons sur nos sœurs et sur le monde et affranchissons-nous de toute domination. Soyons souveraines en notre royaume, gardiennes de notre bien-être et de la Lune.





IL ÉTAIT UNE FOIS LA LUNE...

La lune, par son caractère cyclique, évolue au fil des nuits. Comme nous, toujours présente mais jamais vraiment la même, elle nous semble qu'elle peut nous rendre notre statut d'êtres humains perdus au milieu du cosmos. Grâce à sa douce présence, nous nous sentons moins seules. J'invite ici chacune à tisser sa propre histoire lunaire au fil des mois, à vivre pleinement cette envie de nous connecter à cette sagesse ancestrale, car la Lune a toujours été la compagne de nos sociétés bien avant que l'écrit n'en ait laissé la trace. Chaque culture a instinctivement créé un langage pour converser avec elle. Du fond des cavernes, dans les temples antiques, au cœur des forêts de l'époque préchrétienne, nous n'avons jamais rompu le lien. Aujourd'hui, elle brille toujours au-dessus de nos têtes, mais nos sociétés occidentales ont oublié qu'elle est notre guide. Alors, dans la pureté de la nuit, elle veille et attend que de ce monde nous reprenions contact avec elle.

○ SOCIÉTÉS PRIMITIVES

Marchons-nous pieds nus, les cris des animaux nocturnes occupent le silence glacial de la nuit, nous levons notre visage vers le ciel, la Lune est pleine, elle est notre seule lumière, nous attendions ce moment... C'est peut-être ainsi que les premières femmes se retrouvaient chaque mois, sortant de leur caverne pour admirer l'astre scintillant. Elles ont été les premières à nous rendre l'évidence de la synchronicité de nos cycles : celui de la Lune qui

compte 29 jours et qui débute à chaque Nouvelle Lune, et celui du sang féminin qui dure entre 28 et 30 jours en moyenne. Ainsi, la Lune est devenue le premier repère de mesure de temps. Ses quatre mouvements correspondent aux étapes de toute vie, on en trouve des représentations précises sur des céramiques du néolithique. En Europe, dès le paléolithique, ont été établis les premiers calendriers lunaires, des os gravés portant des encoches correspondant à ses phases, la Nouvelle Lune servant de point de référence pour débiter un cycle. Sur ces artefacts étaient aussi indiquées les menstruations et les grossesses. Peut-être la première façon de réaliser que la femme, comme la Lune, naît et renaît chaque mois. Cette époque, de -25 000 à -3 000 ans, fut traversée par le culte de la Grande Déesse ou Déesse-Mère qui baignait toute l'Europe. Ses représentations étaient aussi variées qu'une déesse oiseau peinte dans la grotte de Pech-Merle, en France en -15 000, ou des chevrons, des M ou des V sur des pièces modelées, comme des vases ou des statuettes symbolisant la fertilité, l'eau liée à la femme et à la Lune. Elle apparaît dans des bas-reliefs célèbres, comme la Vénus de Laussel sculptée dans un bloc de calcaire en Dordogne, ou des sculptures, telles la Vénus de Lespugue en Haute-Garonne, celle de Willendorf en Autriche ou encore la Dame de Brassempouy dans les Landes. Toutes figurent des femmes généreuses, des femmes serpents, des déesses oiseaux arborant des éléments associés au cycle lunaire : croissant, cercle, corne portant l'encoche des 13 lunes, dessin de yoni (organe génital féminin). Ces symboles de vie célébraient aussi la fécondité, la vieillesse et la mort.

○ COSMOGONIES

À l'époque préchrétienne, le culte de la Lune était répandu dans la plupart des cultures (grecque, romaine, égyptienne...). Les représentations de l'astre en tant que divinité étaient très fréquentes, les mythes de création la figurant aussi bien sous des traits masculins que féminins. Elle incarnait le pouvoir créateur premier, très puissant, à l'origine de la naissance du Soleil et de l'Univers.

Au moment de l'avènement de l'écriture, en -3 000 av. J.-C., alors que le patriarcat s'est substitué au matriarcat, le Soleil est devenu l'astre vénéré. Malgré ce changement radical, la Lune conserva le lien avec l'intériorité du pouvoir féminin et garda toute son influence spirituelle.

Les mythes ancestraux, inuits, égyptiens, sumériens, aztèques ou celtes, montrent cette vénération envers le Soleil et la Lune, présentés bien souvent comme un couple, parfois même comme un trio avec la Terre. La Lune est le plus souvent entachée par une faute, qui l'obligerait à moins briller que son compagnon le Soleil. Par honte, par besoin de se cacher, elle ne pourrait apparaître que la nuit. Il est intéressant de constater que la Lune, astre lié à la femme et à ses cycles, est, depuis l'avènement des sociétés patriarcales, marquée par une faute et qu'elle porte le poids d'un repentir.

Dans la cosmogonie sumérienne, l'une des plus anciennes, la Terre et le Ciel, qui au départ ne faisaient qu'un, furent dissociés par le vent qui les sépara en deux plans distincts. Le Ciel, en haut, marqué par la masculinité, et la Terre, en bas, par la féminité. De ce dieu Vent, Enlil, naquit la Lune, dieu masculin, nommé Sin ou Nanna, qui engendra la lumière en donnant naissance à son tour au Soleil et à Vénus. Il fut un des dieux prépondérants, car bienfaiteur pour les

homme, symbolisant la protection, la fécondité et surtout la lumière au milieu de la nuit.

Puis de nombreuses déesses lunaires firent leur apparition, à l'instar d'Hécate, Séléné, Artémis, Ishtar... Des femmes « vierges », c'est-à-dire libérées de tout engagement matrimonial, vénérant la Lune, utilisant le feu et l'eau, et pratiquant des rituels nues devinrent les prêtresses de ce culte.

○ CHAMANES

Il existe, depuis la nuit des nuits, un ensemble de pratiques reliant intimement l'être humain au cosmos, aux cycles naturels et par conséquent à la Lune : le chamanisme. Il porte en lui le sceau des cultures qui l'ont vu naître et intègre aux techniques et rites spirituels les récits et mythes originels de ses peuples. Sa force est de relier les mondes, celui physique dans lequel nous évoluons et les univers subtils qui nous entourent. Toutes les civilisations en ont été, à un moment ou à un autre, témoins, certaines l'ont accueilli comme terreau de leur équilibre sociétal, d'autres l'ont remplacé par des pratiques religieuses plus dogmatiques. Mais des forêts boréales de Sibérie où le chamanisme aurait vu le jour aux terres reculées d'Afrique et d'Asie, la figure du chamane reste le point d'accès à l'invisible, le canal entre les forces telluriques et cosmiques. À travers ses voyages extatiques et ses trances, il vient guérir les âmes et les corps. On retrouve cette relation spirituelle à la nature en Occident, chez les druides et druidesses qui ont eu une place proche au sein des civilisations celtiques.

Depuis l'ère archaïque, le chamanisme a pris diverses couleurs. Mais des éléments communs perdurent, tels l'« arbre monde » ou « montagne cosmique » qui fait le lien entre le monde d'en bas et le monde d'en haut. Il utilise la position des étoiles et des planètes,

notamment la Grande Ourse et, bien évidemment, la Lune. Cet *axis mundi*, ou axe du monde, est une croyance universelle qui est liée au cycle de l'astre ses deux phases d'énergie, croissante et décroissante (la Pleine Lune et la Lune noire). On retrouve d'ailleurs des motifs de la symbolique lunaire dans les évocations de cet arbre monde, notamment en Sibérie où comme la Lune il incarnait la fertilité, l'initiation et le cycle vie-mort. Ou encore en Assyrie, où un tronc couronné d'un croissant est un motif des représentations du dieu Lune... L'arbre est une récurrence des cultes lunaires et des allégories de ses déesses.

La Lune, par sa rondeur, est aussi puissamment présente dans la roue de destinée hindoue, qui, à la base des pratiques chaotiques, vient se superposer au cycle lunaire. Ronde comme la Pleine Lune et divisée en plusieurs phases, elle intègre notamment les quatre directions cardinales : nord pour la Nouvelle Lune, sud pour la Pleine Lune, ouest pour le dernier quartier et est pour le premier. Elle représente les quatre éléments, les quatre âges de la vie, les quatre saisons, et la renaissance infinie, tous les thèmes que brasse le cycle de la Lune.

Le tambour, qui bat comme un cœur et vient impulser une force magique qui nous transporte pour explorer des plans infinis, est l'instrument des voyages et des rites chaotiques. Fait de bois, symbole de l'arbre monde, et de peau tendue, sa blancheur tout comme sa forme rappellent sans équivoque l'astre argenté. Dans certaines communautés, comme chez les Lapons, il est d'ailleurs décoré de peintures lunaires ou solaires.

Aujourd'hui, le chamanisme s'est répandu en Occident, et de nombreuses personnes, notamment des femmes, travaillent ainsi leur cyclicité et leur lien avec la nature. Selon la conférencière et chamanne autochtone Vicki Noble, chaque mois, lorsque la femme

saigne, c'est une « guérison chaotique » qui s'opère, par un nettoyage du passé. Cet écoulement est perçu comme une mort nécessaire, une mort dont seuls les cycles féminin et lunaire sont capables. Nous sentons que dans notre sang bout une dimension cachée, et ces « lunes » viennent véritablement éveiller en nous une vibration sacrée. Des rites de guérison sont désormais transposés ici, dans des cercles chaotiques qui se réunissent lors des grandes phases lunaires à la Nouvelle Lune et à la Pleine Lune. Si cet appel nous fait vibrer, sachons l'écouter. Réaliser des rituels à ces moments-là peut être un premier pas vers cette voie, une découverte en tout cas de notre capacité à nous relier de manière concrète à l'Univers.

○ **SORCIÈRES**

Ce mot se murmure dans un souffle. En lui-même il porte déjà le rite. « Sorcière » a été, est et sera ce qui reste de sauvage dans notre humanité. Une sauvagerie qui n'a rien de démoniaque, ni de barbare, plutôt une liberté, une émancipation, une capacité à s'assumer et à vivre en osmose avec les lois de la nature.

Des images de nos livres d'enfants, où elle n'est dépeinte qu'à travers sa laideur ou sa cruauté, aux figures contemporaines de la féministe assumée, la sorcière vient titiller l'imaginaire collectif. Lorsqu'on l'évoque, on pense à ces femmes qui, au cœur de la nuit, courent la lande ou se saisissent de leur balai pour pratiquer ensemble des rituels étranges. En coven (ou clan), elles se retrouvent lors des esbats à chaque Pleine Lune, ou lors des cérémonies de sabbats, qui sont un héritage des fêtes dionysiaques où l'on vénérât le dieu cornu, qui prendra au Moyen Âge le visage du diable. Ainsi, la Lune est devenue un attribut de la

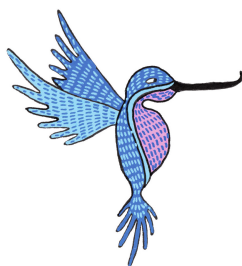
sorcière au même titre que le chaudron, les plantes magiques ou le chat noir.

Mis au-delà de cette représentation folklorique, on ne peut évoquer cette figure sans parler de chasse aux sorcières et du sang qui a coulé sur nos terres occidentales des siècles durant. Car ce féminicide est né de la haine des femmes. Une haine ancestrale, qui prend sa source dans la Genèse, où Ève, porteuse de la faute originelle, fait de toutes les femmes des êtres mauvais par essence. Contrairement à la croyance répandue, le Moyen Âge ne fut pas le temps des grandes persécutions, lesquelles eurent lieu plus tard et prirent une dimension tout à fait effrayante entre la fin du xv^e siècle et jusqu'au début du xviii^e. Il fallait que la société soit prête à commettre de tels actes, prête à accueillir un antiféminisme total, qui s'est appuyé sur une volonté de diviser les plus pauvres à une époque où la révolte grondait et d'ôter le pouvoir à ces êtres, considérés comme inférieurs, que sont les femmes. Celles que l'on accusait de sorcellerie étaient des paysannes, des guérisseuses, âgées pour la plupart, mais surtout sans tutelle masculine. C'est leur indépendance qui, aux yeux de la société, représentait un danger qu'il fallait éradiquer à tout prix. Sorcière – saga – sage-femme, tout était déjà là, dans les temps. On se tournait vers elles car elles avaient des connaissances en herboristerie et étaient souvent les seules, notamment dans les campagnes, à pouvoir soulager les maux. C'est l'Université, qui en voulant institutionnaliser la médecine l'arracha à ces femmes expertes pour la sceller sous l'autorité masculine. Dès lors, il ne restait plus qu'à les faire disparaître, étouffer leurs voix, brûler leurs corps. Puissante, la culture sorcière orale a, malgré cette répression terrible, traversé les siècles. Au culte du dieu Soleil et de la déesse Lune se sont agrégés différents rites qui permirent de continuer à

faire circuler cette connaissance paganiste. Ainsi la Lune, son cycle et ses phases restent des repères essentiels indiquant le moment d'accomplissement des rituels et du travail énergétique.

Aujourd'hui, une nouvelle spiritualité s'élève autour de cette figure, qui combine reliance aux éléments, réappropriation du pouvoir féminin et conscience politique. Depuis le début du ^exx siècle, un courant appelé « la Wicca » s'est majoritairement développé dans les pays anglo-saxons. Il existe plusieurs branches, mais toutes se réfèrent aux traditions paganistes, prônant un retour aux forces de la nature, une connexion aux éléments et une liberté de pratique. La femme, dans cette réappropriation de son pouvoir personnel, réinvestit la figure de la sorcière. Elle choisit de se construire non pas en opposition au masculin, mais plutôt d'équilibrer les deux polarités présentes en tout être et toute chose.

Si nous prenons conscience que notre engagement envers nous-même et notre bien-être est un serment d'alliance avec la Terre qui nous porte, alors, plus que jamais, la sorcière tient un rôle crucial dans notre système frappé de plein fouet par la catastrophe écologique. Par sa connexion et sa compréhension des cycles de la nature, elle n'a de cesse de plonger dans ses profondeurs pour tisser des liens entre la Terre-Mère et la Lune. Elle véhicule un rapport au monde fondamental, fait de respect, d'échanges profonds, et incarne la notion d'écologie intérieure.



L'AFEMME : UNE ÉTOILE LUNAIRE

Chaque femme parle le langage lunaire. Nous avons juste oublié que nous en connaissions la sagesse. C'est en travaillant avec ces cycles que nous prenons conscience de l'importance de nos vies. Nous évoluons nous aussi selon une dynamique cyclique, et notre essence, celle de notre femme sauvage, se veut mouvante. En prenant ce chemin initiatique, nous allons nous harmoniser au rythme des énergies saisonnières. Nous devenons étoile, herbe folle, rivière, nous ne connaissons pas l'oubli, ni l'incapacité, car nous entrons dans le grand mouvement cosmique. Cet éveil qui débute avec la montée de la sève dès l'équinoxe de printemps va prendre, tout au long de l'année, des teintes différentes. Notre pelage va changer, s'assombrir, se couvrir de cuivre et d'or, nous allons réinvestir notre intériorité et sentir un profond nettoyage en nous libérant des énergies résiduelles. Nous allons apprendre à écouter notre rythme, en avançant selon notre propre tempo. Déjà, nous sentons combien cette idée nous plaît ! Apprenons à écouter nos besoins, suivons notre intuition et devenons à notre tour un canal d'énergie. En prenant soin de nous, nous saurons mieux prendre soin des autres.

○ NOTRE CYCLE FÉMININ

Nous avons un cycle menstruel d'environ 28 jours qui fait écho à la révolution lunaire dite « synodique », qui elle compte 29,5 jours : le temps d'aller d'une Nouvelle Lune à l'autre. Tout ce qui naît en art

un jour. En tant que femme, nous portons en nous ce cycle chaque mois, c'est notre fonctionnement : règles, phase post-règles, ovulation, phase prémenstruelle, règles. Lorsque nous ne prenons pas en compte ces changements, nous nous privons d'un outil de connaissance de soi, nous ne considérons pas nos mouvements intérieurs, ni ne reconnaissons nos états cycliques. En consultant une éphéméride lunaire, étudions le lien entre notre cycle et les phases de la Lune. Beaucoup d'entre nous constateront alors qu'elles saignent lors de la Nouvelle ou Pleine Lune. Si ce n'est pas le cas, en nous reliant à elle, nous verrons que petit à petit nous nous harmoniserons à ses phases, comme dans les communautés de femmes qui, vivant ensemble, ont leurs lunes (leurs règles) au même moment.

Dans la tradition autochtone indienne, les femmes se réunissaient dans des *moon lodges*, un lieu à part où elles se retrouvaient pour vivre pleinement leurs menstruations et étaient déchargées des tâches quotidiennes. Ce lieu leur était réservé et elles avaient un rôle à tenir dans cet espace sacré pour toute la communauté. Pendant cet éloignement volontaire, elles se connectaient directement à l'astre lunaire et à leur utérus, elles développaient leur spiritualité, leur intuition, leurs capacités de rêveuses en lien avec l'univers et toutes les formes de vie : la Terre-Mère, les plantes, les animaux. Ces moments où les femmes pouvaient librement vivre leur intériorité duraient quatre jours, comme les quatre saisons, les quatre directions, les quatre éléments (Terre, Feu, Air, Eau) et les quatre phases de la Lune. Cet éloignement était à l'époque purificateur, bienveillant et valorisant. Puis, au fil du temps, nous avons oublié le sens profond de ce rite, on a transformé ce voyage intérieur en exil forcé.

Redonnons de l'importance au sang menstruel, aujourd'hui devenu tabou, afin que la peur archaïque face au mystère de la création, à l'utérus en tant que lieu où s'élabore la vie, ne guide plus l'inconscient collectif.

Il est tout à fait possible de se relier, même sous moyen contraceptif. Il faudra simplement un peu plus de temps, d'interaction et d'écoute de soi, car sous pilule, le cycle est en sommeil, nous n'ovulons pas. Ne nous calons donc pas en fonction de nos périodes de saignements mais plus en fonction de nos ressentis à corrélérer avec les phases lunaires.

En réinvestissant notre cycle féminin, nous nous reconnectons aux mouvements de la vie et entrons en apprentissage pour redevenir cette femme sauvage. Nous avons là un espace à regagner, un équilibre apaisé à retrouver et une guérison à offrir au monde.



○ **LES DIFFÉRENTES PHASES DU CYCLE**

INTÉRIORITÉ. À la Nouvelle Lune correspond la période des règles. C'est la phase de la gardienne de la nuit, car les énergies sont plus intérieures, plus sombres, les correspondances avec la nature sont l'hiver et l'élément Terre. Prenons soin pendant cette période de notre monde intérieur, laissons notre terre en jachère, au repos, accueillons-y le vide et l'obscur, honorons-la pour mieux la rendre fertile à l'avenir. En ce moment particulier, où nous sommes alignées sur notre puissance intérieure, sachons ralentir, nous reposer, accueillons notre sensibilité à fleur de peau et notre intuition plus forte marquée par des rêves et des visions.

PUISSANCE. Au premier quartier, au moment où la Lune est ascendante, l'énergie féminine croît elle aussi. C'est la phase active de la préovulation, celle de la gardienne de l'aube, qui fait écho au printemps et à l'élément Air. C'est notre éveil au renouveau, nous sommes investies par des énergies de puissance. Initiatrices, indépendantes, dynamiques, nous avançons vers nos objectifs avec vigueur. C'est un moment de prise de décision et d'actions concrètes.

RAYONNEMENT. À la Pleine Lune correspond la période de l'ovulation, le moment du plein pouvoir de la féminité, de l'aspect matériel et donc créatif. C'est la phase de la gardienne du zénith, à laquelle correspondent l'été et l'élément Feu. C'est un moment de rayonnement, nous sommes dans notre pleine puissance, nos énergies

intérieures sont assez fortes et stables pour nous permettre de nous tourner vers l'extérieur. Proactives, nous dégageons une vitalité généreuse qui offre aux autres attention, amour, douceur, partage, dans un bouillonnement créatif intense.

INSTINCT. Au dernier quartier, en phase de Lune descendante, nous prenons le chemin de notre intériorité et de notre intuition. C'est la phase prémenstruelle, celle de la gardienne du crépuscule qui est liée à l'automne et à l'élément Eau. Nous la vivons comme un retour sur nos terres, un moment où notre instinct nous guide. Nous prodiguons une attention particulière à notre corps et à nos émotions, tout en amorçant une descente dans nos profondeurs, avec encore une grande part accordée à l'imagination et à l'inspiration créative.

Je tiens aussi à parler aux femmes qui sont épuisées et ne saignent plus. J'ai pu constater à quel point ce passage est douloureux, très mal accompagné et difficile à accueillir dans nos sociétés. J'ai entendu des mots comme « honte », « rejet », « dégoût », « mort », des échos intolérables à ce qui est pourtant dans la nature des choses. Cette violence nous fait réaliser à quel point nous ne savons pas prendre soin de nous, nous ne savons pas voir le sacré en nous, car personne ne nous en montre le chemin.

La période de la prémenstruelle et de la ménopause désoriente les femmes. Il y a comme une perte d'identité. Qu'est-ce qu'être une femme lorsque l'on ne peut plus enfanter ? Quelle valeur donne-t-on à ce passage dans nos vies ? Comment nous en parle-t-on ? Quels mots résonnent à nos oreilles ? Souvent l'impression d'un

vide émerge, car on ne le traite qu'à travers des symtômes que l'on cherche à éradiquer au plus vite. Tout comme on propose encore de nos jours aux jeunes femmes de vivre les règles « comme si elles n'existaient pas », on tente de faire de l'abstinence avec la ménopause. Mais j'ai réalisé que nous prenions conscience de la toute nouvelle puissance qui nous habite à ce moment-là, car nos énergies créatrices passent dans une autre dimension du corps. Notre cycle personnel, notre sexualité, notre envie ont maintenant la pleine place pour s'épanouir totalement. Dans certaines cultures, comme chez les Amérindiens, c'est alors que nous nous rapprochons de la Déesse et devenons des sages. Nous sommes plus libres et nous avons une connaissance de la femme et du corps que l'on sait écouter. Nous devenons pour nos sœurs des passeuses, des guides. Notre puissance est maintenant aléatoire. Nous utilisons pleinement les cycles lunaires pour les faire coïncider avec notre rythme intérieur. Il s'agit maintenant d'être attentives à notre corps selon une autre fréquence. C'est une nouvelle connexion mais le lien reste totalement présent.

Pour les femmes qui n'ont plus d'utérus, il faut savoir que la trace énergétique demeure. Le travail peut donc aussi s'effectuer, même si beaucoup ont des difficultés à ressentir cette partie de leur corps, même si cette absence est douloureuse. Il est possible de retrouver le chemin de cette vibration au sein de notre ventre. Des techniques énergétiques comme le reiki, le shiatsu ou des yogas tels que le « Kundalini » ou le « Yin » peuvent nous accompagner sur ce chemin de réappropriation.

○ **ENTRER EN LIEN AVEC LA NATURE**

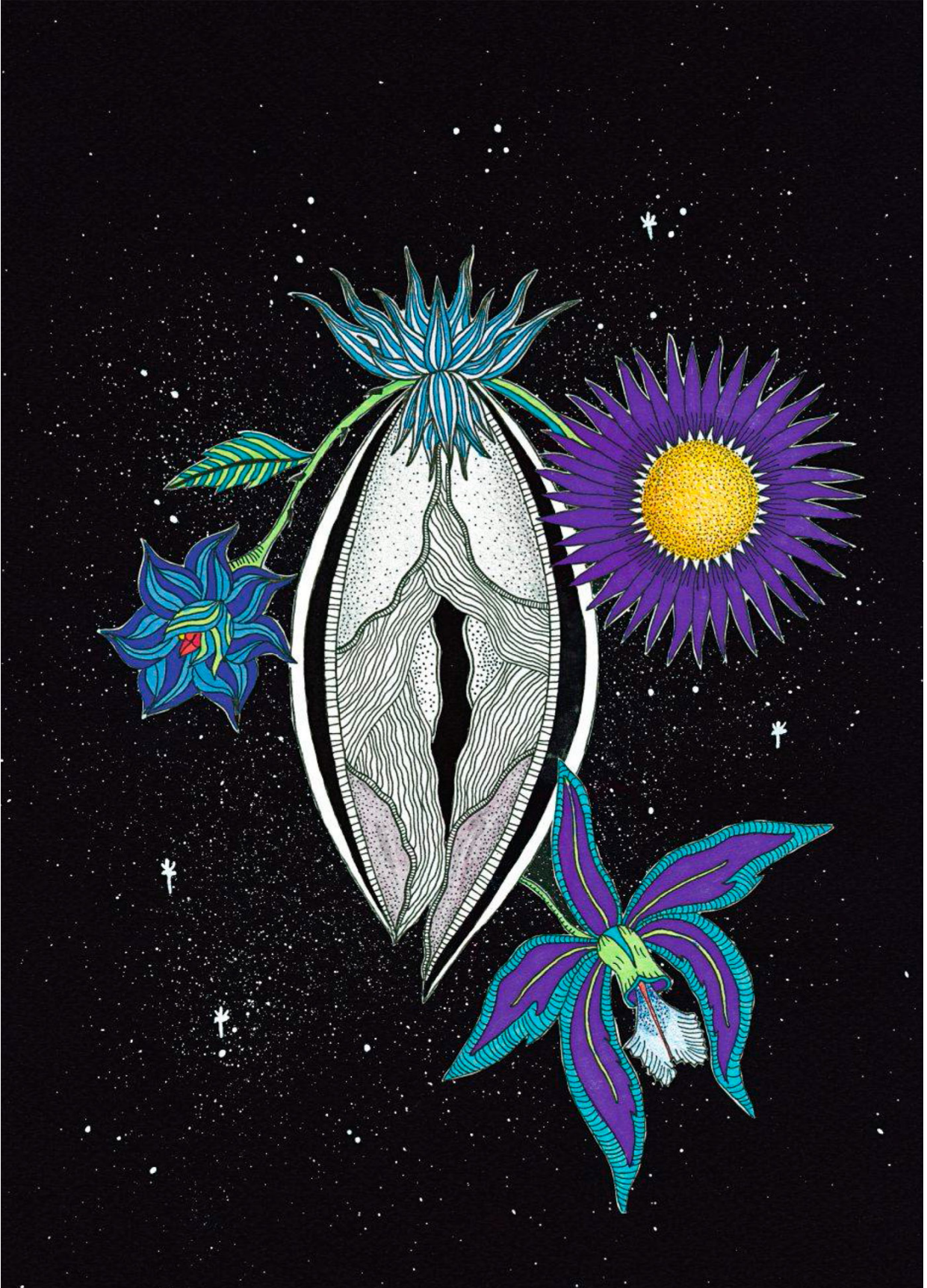
Écouter le chant des énergies lunaires, c'est aussi être en connexion profonde avec la terre. Et pour cela, être en contact avec la nature

est d'une grande aide. Même si nous n'avons pas toutes la possibilité de nous y plonger quotidiennement, veillons à ne pas laisser se distendre ce lien, surtout lorsque nous vivons en ville. Ayons conscience qu'elle est partout autour de nous. Connectons-nous à un arbre seul près de chez nous, à une plante grasse qui pousse dans notre intérieur, autant qu'à une forêt entière. Acceptons que tous ces êtres aient la même valeur et tout autant à nous dire car le vivant est puissant.

Commençons par observer ce qui vibre autour de chez nous, dans un parc, au bord de la mer, en forêt, dans des endroits qui nous permettent de nous réancrer et de nous régénérer, pour poser notre corps et les énergies qui l'entourent tout en nous émettant des vibrations hautes que l'on y trouve. Si nous vivons dans des milieux très urbanisés, réapprenons à nous relier, c'est-à-dire à ressentir, même si la plupart du temps nous nous sentons coupées de cet environnement si bénéfique. Aujourd'hui, pour connaître la météo, nous n'ouvrons plus nos fenêtres mais nous consultons notre portable. Réaiguisons nos sens, ceux de la forêt sauvage en nous, activons notre âme lunaire en expérimentant par nous-mêmes, au travers de notre corps, notre capacité à éprouver le monde.

Prenons, chaque jour, un temps pour observer la nature, écouter (le chant des oiseaux, le bruit de la pluie, le souffle du vent), ressentir (le froid, la chaleur), sentir (les fleurs, les arbres), toucher (la pierre, l'écorce, l'herbe), goûter (la neige, la pluie). Ne serait-ce que cinq minutes par jour, connectons-nous, en posant la main sur un arbre ou en arrosant nos plantes. Faisons ce qui nous est le plus évident, mais faisons-le en conscience. Inviter la nature dans nos vies va nous aider à cheminer vers un savoir ancien, une connaissance et un respect du monde végétal, et nous ouvrir la voie à la communication avec le vivant et notre nature sauvage.

Se relier à la Lune, c'est tout autant se connecter à la terre qu'au ciel. Nous avons de profondes racines qui nous ancrent fermement et nous permettent de nous élever aussi haut qu'il est possible de le faire. Ainsi devenons-nous ce pont entre les deux.









LA LUNE DÉVOILÉE

Pour déchiffrer la Lune, nous devons en connaître un peu plus sur elle, sur ses cycles, sur ce qu'évoquent ses noms poétiques, ses couleurs, sur les énergies qui se dégagent de ses phases. Tous ces termes nous familiarisent avec elle, si loin, si proche, qui est notre alliée. Le cosmos est le théâtre où la Lune évolue, le ciel, la scène où elle nous dévoile ses mouvements. Je vous invite à travers des éphémérides à consulter ses positions, pour pouvoir à votre tour, vous lancer dans la grande danse lunaire.

○ NOUVELLE LUNE : JOUR 1 À 7

Elle marque le début du cycle. Elle n'apparaît plus dans le ciel, on l'entrevoit comme cachée par un disque obscur, son côté visible est dans l'ombre. C'est le moment où la nuit est la plus noire.

SES ÉNERGIES. C'est la phase de la danse nue, celle de la gardienne de la nuit (voir [ici](#)), propice aux éliminations, aux divinations et aux rêves prémonitoires. Les énergies agissent comme une page blanche, il est possible de repartir à zéro de se réinventer. Posons nos intentions, nettoyons-nous énergétiquement et purifions nos lieux de vie. C'est l'occasion de nous départir de ce qui ne nous convient plus.

Ce moment de renaissance est idéal pour concevoir nos projets, les écrire, les préparer avant d'agir. À partir de là, l'énergie ne va cesser d'augmenter jusqu'à la Pleine Lune.

○ **PREMIER QUARTIER : JOUR 8 À 14**

Nous sommes en période croissante. Depuis la Nouvelle Lune, la surface lumineuse de la Lune augmente. Nous sommes entrées dans la phase du premier croissant, qui se reconnaît à la Lune parfaitement scindée en deux, à moitié dans l'ombre et à moitié éclairée. Le côté lumineux est alors à droite : le moyen technique est de tirer en pensée un trait vertical entre la partie sombre et la partie éclairée pour se rendre compte que se forme la lettre « p » comme « premier quartier ».

SES ÉNERGIES. Nous sommes dans la phase des commences, de la montée des énergies, celle de la gardienne de l'aube et de la danse tribale, des rythmes intenses. Attirons les pensées positives : nous entamons une période de prospérité, propice au « faire » et au lancement de projets, à l'épanouissement des relations ; nous nous ouvrons sur les autres et sur le monde ; l'envie de partager et de collaborer est très présente. C'est aussi une phase de création intense et d'inspiration. Utilisons les énergies en service pour renforcer, développer, améliorer, élargir, fertiliser un projet.

C'est le temps idéal pour faire de notre corps un allié, pousser plus loin nos capacités physiques, notre endurance. Le premier quartier est de loin le plus propice pour mettre en place notre guérison et poser des intentions d'abondance.

○ **PLEINE LUNE : JOUR 15 À 22**

La Lune est dans son plein épanouissement, au paroxysme de sa luminosité, de sa puissance et de son influence. Elle offre la fertilité des projets et favorise les connexions spirituelles. Ses énergies, très présentes, se ressentent trois jours avant et deux ou trois jours après. La Pleine Lune a une influence particulière et puissante, elle

fonctionne comme une pompe en éliminant les énergies anciennes pour nous remplir d'énergies nouvelles. Si nous sommes réceptives, nous pouvons ressentir un inconfort pendant certaines Pleines Lunes. Pour ne pas « subir » ces influences, il est intéressant d'apprendre à anticiper et à utiliser ces moments.

SES ÉNERGIES. Pendant la Pleine Lune, nous honorons les esprits et les énergies : c'est la phase de la gardienne du zénith, notre puissance est à son apogée, nous entamons des rituels de gratitude, de connexion. Utilisons la lumière lunaire pour consacrer les objets dédiés à nos pratiques spirituelles en chargeant sous ses rayons nos pierres, cristaux et supports divinatoires. C'est la phase de la danse des étoiles, une expression de notre désir d'honorer la Lune en utilisant les énergies du moment à travers le mouvement. C'est aussi une période importante de rêves, les nuits sont fertiles. L'esprit comme le corps subissent des « ancrées intérieures » qui bousculent l'organisme et donnent des nuits hachées, de l'agitation et des insomnies. Profitons de cette puissance pour entamer une connexion profonde à notre spiritualité (laïque – comme pour moi – ou celle qui correspond le mieux à vos croyances).

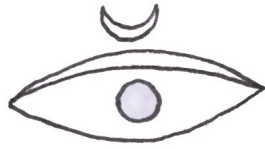
○ **DERNIER QUARTIER : JOUR 23 À 29**

Le troisième jour après la Pleine Lune, nous entrons dans une phase décroissante. La surface lumineuse de l'astre diminue. La Lune est à nouveau divisée en deux : moitié sombre, moitié lumineuse. Pour repérer le quartier, il suffit de tirer à nouveau en pensée une ligne verticale en son centre, et un « d » comme « dernier quartier » apparaît.

SES ÉNERGIES. Nous sommes dans une phase où les énergies sont les plus basses, celle de la gardienne du crépuscule et de la danse instinctive, une chorégraphie guidée uniquement par notre part

intuitive, animale. Laissons se déployer en nous ce mouvement qui guide nos gestes. Nous commençons aussi à ressentir le besoin de regagner notre monde intérieur, nous sommes moins enclines à l'échange, nous regardons davantage en nous, et cet appel sera de plus en plus puissant jusqu'à la prochaine Nouvelle Lune.

C'est une période de tri, de nettoyage des espaces sacrés et de mise à plat des situations. Nous pouvons ainsi saisir cette force pour nous débarrasser des influences négatives, des poids, des blocages qui nous entravent. Faisons confiance à notre instinct pour laisser derrière nous ce qui nous encombre, ce dont nous voulons nous départir : relations, fonctionnements mentaux, habitudes, répétitions de schémas de vie... Nous pouvons consciemment faire nos choix et bannir ce qui ne nous convient plus, clore des chapitres de notre vie pour repartir vers un nouveau cycle.



○ **TERMINOLOGIE LUNAIRE**

La Lune, selon sa position, sa « couleur », prend des dénominations différentes qui forment une terminologie bien précise. Il est intéressant de la connaître car elle nous révèle aussi ses influences.

LUNE MONTANTE ET DESCENDANTE Lorsque la Lune est montante ou descendante, cela ne signifie pas qu'elle est croissante ou décroissante. La Lune change de position dans le ciel et se rapproche ou s'éloigne de la Terre. Pour définir si elle est montante ou descendante, il faut l'observer à partir d'un même point fixe (clocher, cimetière d'un arbre, toit d'un immeuble...) pendant plusieurs jours. Parfois, on verra qu'elle se rapproche du point choisi : elle est alors descendante ; parfois elle s'en éloigne : elle est alors montante. La Lune peut donc être montante et décroissante, ou descendante et croissante.

NŒUDS LUNAIRES La Terre tourne autour du Soleil selon un plan appelé « écliptique ». La Lune qui, elle, tourne autour de la Terre vient à croiser ce plan deux fois sur sa course. Ces passages sont les nœuds lunaires, qui se nomment « nœud ascendant » (Nord) ou « tête du dragon », et « nœud descendant » (Sud) ou « queue du dragon ». La Lune a besoin de 27,2 jours pour faire sa révolution draconitique,

c'est-à-dire pour revenir au nœud Nord. Dans l'astrologie karim que qui étudie nos vies passées, les nœuds ont un sens. Celui du Nord correspond à notre chemin de vie actuel, celui du Sud aux expériences karim ques et aux leçons à en tirer. Tous les 18,5 ans, ces nœuds se retrouvent dans la position où ils étaient le jour de notre naissance. Du point de vue de notre évolution personnelle, cette révolution correspond aux étapes de la vie qui sont des passages décisifs dans nos existences, de grands portails qui clôturent et ouvrent des cycles : 18-19 ans, 36-37 ans, 55 ans, 73-74 ans, 92 ans. Ces périodes se subdivisent en plus petits cycles qui font écho tous les 9 ans au moment où les nœuds Nord et Sud intervertissent leurs positions (9 ans, 27 ans, 45 ans, 63 ans, 81 ans, 99 ans).

PÉRIGÉE L'orbite lunaire ne forme pas un cercle mais une ellipse, ce qui fait que la distance entre la Terre et la Lune varie. Le périgée est le moment où l'astre est le plus proche de la Terre. Ses effets ont alors plus d'influence sur nous.

APOGÉE C'est le point où la Lune sur son orbite elliptique est le plus éloignée de la Terre.

SUPER LUNE Ce phénomène se produit quand le périgée est très court, la Lune est donc plus proche de la Terre. Cela se voit à l'œil nu, lors des Pleines Lunes, où l'astre est particulièrement gros et lumineux. C'est toujours un moment où les énergies lunaires sont considérablement fortes.

Un phénomène extrême et rare est la super Lune ultime, quand la Lune se rapproche de la Terre en deçà de son périgée habituel. La dernière remonte à 1912. Depuis l'ère

chrétienne, seules 20 Pleines Lunes ultimes ont été recensées.

ÉCLIPSE Elle a lieu au moment de la Pleine Lune, lorsque le Soleil, la Terre et la Lune sont parfaitement alignés. Cette dernière passe dans l'ombre de la Terre et ne reçoit plus la lumière solaire. Le phénomène se répète deux fois par an pour les éclipses partielles ; les éclipses totales sont plus rares et ont des effets plus puissants. Symboliquement, l'éclipse représente la révélation de ce qui est caché, le moment où nous plongeons dans nos profondeurs, notre intériorité, pour révéler notre authenticité et faire ressurgir ce qui a été enfoui. C'est la mise à nue de nos parts d'ombre, de nos zones sombres, un espace de transformation. Les éclipses totales sont rares, elles nous font travailler nos liens du sang, notre couple, notre famille, notre clan. Énergétiquement, les éclipses sont sources de bouleversements émotionnels, de nervosité ou de tensions. C'est un passage de l'ombre à la lumière, une remise à niveau, pour équilibrer ce que nous laissons nous quitter pour aller vers notre futur.

LUNE BLEUE Phénomène rare, la Lune bleue est le nom donné à la seconde Pleine Lune dans un année bis. Sa présence nous indique que nous sommes dans une année à 13 Lunes, nombre qui aurait pris sa symbolique superstitieuse à cause de ce lien. Cette seconde Pleine Lune a les mêmes caractéristiques énergétiques que la première, mais elle est plus puissante, ses influences sont renforcées ; elle travaille nos énergies spirituelles.

LUNE NOIRE On appelle communément la Nouvelle Lune Lune noire, car elle est voilée et ne renvoie aucune lumière. Elle correspond aussi à deux Nouvelles Lunes le même mois. Tout comme la Lune bleue (seconde Pleine Lune du même mois), la Lune noire apporte un surplus d'énergie ; elle est favorable aux travaux psychiques, à la méditation et à la divination. On retrouve aussi ce terme en astrologie karmique pour évoquer, dans le ciel de naissance de chacun d'entre nous, un point karmique placé dans le foyer vide de l'orbite de la Lune. C'est une position cosmologique très riche en interprétations dans notre thème astral.

LUNE BLANCHE C'est l'autre nom de la Pleine Lune.

LUNE ROUSSE C'est la première Pleine Lune après Pâques, entre fin-avril et fin-mai. Elle n'est pas de couleur rousse, contrairement aux croyances, mais elle correspond à une crainte des agriculteurs : en effet, si la Pleine Lune est visible dans un ciel dégagé, le risque de gelées est plus fort et risque de faire « roussir », donc brûler, les premières pousses qui sortent de terre. On peut aussi parler de Lune rousse lors des éclipses de Lune ou lorsque l'astre est bas sur l'horizon et prend une teinte orangée.

LUNE ROUGE Elle correspond aux deux jours qui précèdent et suivent la Pleine Lune.

LUNE CENDRÉE C'est le nom qu'on lui donne pendant les deux jours qui précèdent et suivent la Nouvelle Lune. La couleur du ciel tire vers un gris cendré à cause de la faible luminosité.

LUNE DE SANG Ce nom vient de l'effet produit sur la Lune lors des éclipses totales. Comme elle ne reçoit pas directement la lumière solaire, elle se teint d'une couleur rougeâtre en passant dans la pénombre terrestre. Les énergies décuplent et peuvent être parfois perturbantes car source de nervosité et de difficulté à poser son corps et ses idées.

SEO CONNECTER À LA LUNE

Entre la Lune et nous se tisse une histoire que nous allons maintenant écrire. Ouvrons notre âme et couchons sur le papier nos ressentis, amorsons-nous à créer un carnet lunaire qui nous ressemble, qui va devenir notre partenaire de voyage. Réalisons un calendrier de nos cycles féminins qui, lui, deviendra notre carte du ciel. Puis laissons la magie de la nuit nous habiter ; en nous ouvrant au monde des songes, dessinons notre anneau des rêves. Chacun de ces outils créatifs va devenir notre instrument de travail, personnalisé, juste, aligné, afin de raconter notre transformation, notre chemin, notre quête lunaire.

○ CARNET LUNAIRE

Le carnet lunaire est un journal où nous allons noter, à notre rythme, les ponts qui existent entre notre vie (ressentis, inspirations, synchronicités, états physiques...) et la Lune. C'est un espace intime, qui doit nous ressembler pour retrouver en conscience le chemin de notre véritable nature. Au fil de la tenue de notre carnet, nous verrons les correspondances entre les fluctuations d'énergie et notre activité intérieure. Nous pourrons ainsi appliquer dans notre quotidien le rythme qui nous convient le mieux.

Ici, nous laisserons parler notre créativité. N'hésitons pas, avant de nous lancer, à investir dans un carnet aux feuilles épaisses pour pouvoir peindre, coller ou dessiner.

En nous référant à des éphémérides facilement disponibles sur Internet, nous allons d'abord inscrire, mois par mois :

- les phases de la Lune – la date, et NL pour Nouvelle Lune ou PL pour Pleine Lune ou le dessin du premier quartier ou du dernier ;
- les événements lunaires et astronomiques – éclipse, super Lune... ;
- la position de la Lune dans les planètes – PL en Sagittaire, NL en Cancer...

Enrichissons cette structure de base de nos événements personnels, dates symboliques, position de la Lune dans notre thème astral, événements marquants, fêtes païennes.

Entrons dans la partie créative et personnelle où nous consignerons nos ressentis, les énergies lunaires qui se dégagent mois par mois, les rituels proposés en intégrant les nôtres. Nous écrirons nos intentions à chaque Lune noire et nos gratitude à chaque Lune blanche. Soyons attentives à ce qui se passe en nous lorsque la Pleine Lune réapparaît dans notre signe lunaire.

Notre carnet est aussi un lieu de ressources. Notons-y nos lectures, des citations, des chants et des musiques qui nous inspirent et nous relient à la Lune.

Utilisons des mots, mais aussi toutes les formes d'expression artistique (dessin, collage, photo...) pour exprimer ce lien. Sentons-nous libres et créatives. Amusons-nous ! Que ce carnet soit le reflet de notre imaginaire et de notre personnalité !

○ CALENDRIER DES CYCLES FÉMININS

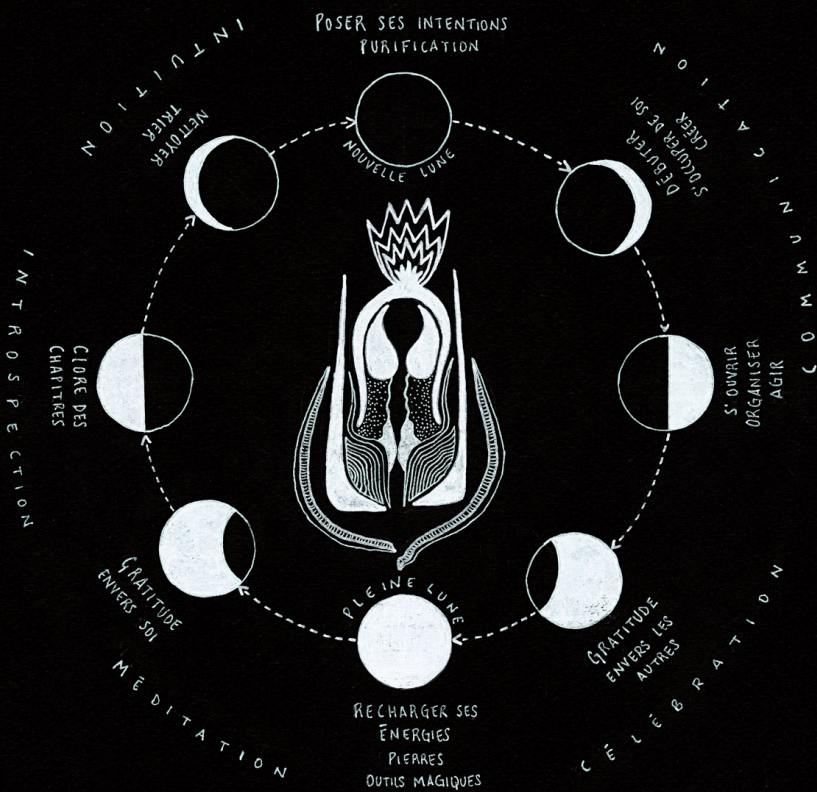
Suivre et apprendre à vivre avec ses flux, ses vagues émotionnelles et créatives, se concrétisera aussi grâce à la mise en place d'un calendrier de nos cycles féminins. Au fil des mois, nous allons mieux comprendre nos fonctionnements, découvrir nos phases de

création, de repli, d'intériorité, les moments où nous sommes pleinement disponibles aux autres et ceux où nous avons besoin de nous recentrer, les périodes actives ou plus intuitives. En connaissant notre propre rythme (qui ne sera celui d'aucune autre femme), en jonglant avec ces différents moments au quotidien, profitons pleinement de nos potentiels. Calons des rendez-vous à certaines périodes plus propices que d'autres. Utilisons notre plein éveil créatif au meilleur moment du mois. Privilégions notre vie intérieure à d'autres activités collectives selon ces énergies. Sachons dire non quand il faut le dire...

À nous de créer notre calendrier pour qu'il nous ressemble. Imposons-le de notre personnalité, honorons cette écoute intérieure, et laissons notre part créative s'exprimer à travers cet espace personnel.

Nous allons débiter ce calendrier au premier jour de notre cycle à J1. Notons la date et inscrivons :

- nos ressentis physiques (douleurs, fatigue, bien-être...) ;
- nos émotions (colère, ennui, joie, sérénité...) ;
- nos besoins (être seule, envie de créer, besoin de rester chez soi, de dormir...) ;
- nos intuitions ;



- notre désir ou non-désir sexuel ;
 - nos envies (de plat, de vêtement, de parfum...) – même si cela peut nous sembler un détail, chaque élément a un sens.
- Continuons ainsi tous les jours (souvent entre 26 et 29 jours) jusqu'au prochain cycle où nous reprendrons à J1. Et voyons comment se dessinent, mois après mois, nos énergies.

○ ANNEAU DES RÊVES

J'ai hérité l'aptitude à me connecter à l'univers onirique par ma grand-mère, qui faisait des rêves prémonitoires, ce qui m'a amenée très tôt à m'interroger sur cette puissance. Elle appelait les femmes « les rêveuses », par la capacité que nous avons à « voir » des messages sur le passé, le présent, l'avenir et à visiter les autres en rêve. Je découvris bien plus tard que ce que vivait ma grand-mère d'autres femmes l'expérimentaient et le pratiquaient à l'autre bout du monde. Dans la tradition aînée indienne, cette capacité à rêver était liée à la Lune, l'utérus des femmes y étant vu comme le creuset du rêve. Les rêves représentent des fils de soie, qui partant de notre matrice nous relient à la Lune ; c'est ce que l'on nomme le « tissage du rêve ». Personnellement, ce « tissage » m'est apparu comme une harpe dont on peut jouer en s'y connectant physiquement, mentalement, émotionnellement, spirituellement, afin de développer des capacités intuitives.

L'anneau des rêves va nous permettre d'explorer le contenu de nos songes et d'établir la relation entre les lunaisons et nos cycles personnels. En y retranscrivant nos rêves, nous ferons des découvertes troublantes : nous pourrions établir des thématiques récurrentes en corrélation avec le passage de la Lune dans certains signes ; nous remarquerons que deux jours et demi par mois, lorsque la Lune revient dans la position qu'elle avait au moment de

notre naissance, donc dans notre signe lunaire, son influence sur nous est plus puissante. Les symboles qui émergeront pourront être le fruit d'analyse, d'évocations, d'inspirations... Laissons-nous guider par nos ressentis et visions. Et utilisons les mythes, les contes et les archétypes pour lire nos rêves et unir notre expérience à des connaissances universelles et ancestrales.

Pour réaliser notre anneau des rêves, dessinons un cercle divisé en 30 parties.

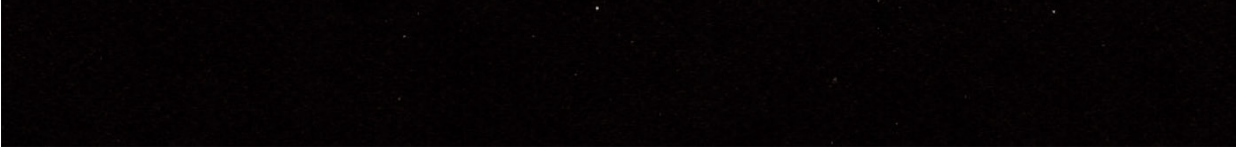
Le premier jour de notre cycle mensuel, indiquons la date, la position de la Lune dans le zodiaque, la phase de la Lune. Puis relevons les thématiques qui surgissent dans nos rêves, les symboles apparus, les émotions présentes. Si besoin, développons notre récit en parallèle de l'anneau, afin d'approfondir la trajectoire, d'inscrire les moments clés, les lieux, les personnes, les animaux croisés et les détails.

Gardons à portée de main, la nuit, un carnet ou notre anneau des rêves, et notons le matin au réveil ce qui affleure immédiatement, juste avant de rentrer dans la pleine conscience.

Travailler ses rêves est une pratique qui s'affine avec le temps. En partant à la découverte de notre monde intérieur, nous ne rêvons plus mais « nous sommes rêvées », nos visions nous livrent des informations à la fois sur nos vies mais aussi des messages à caractère collectif. Chaque femme qui choisit de s'engager sur ce chemin va découvrir les possibilités infinies qu'il porte. Dans la partie suivante, découvrons les grands thèmes du rêve associés à chaque constellation du zodiaque.







L'ASTROLOGIE DU ZODIAQUE

Faire partie d'un Grand Tout implique que l'on se tourne vers le cosmos car on ne peut ignorer que ce qui se joue dans le ciel a un impact sur nos existences. Chaque constellation, chaque planète est une corde tendue et reliée à nous ; l'astrologie nous permet d'en entendre la musique. Longtemps associée à l'astronomie, elle est une tentative de représentation du monde, et nous découvrirons ici ces lignes de force qui infusent nos vies. Chaque fois que la Lune entre dans un signe, à travers des résonances énergétiques, elle nous invite à interroger et comprendre un pan de notre existence. Sans crainte et avec respect, approprions-nous ces espaces célestes, décryptons leurs influences, utilisons-les sans déterminisme, comme un outil d'affinement de notre cheminement intérieur.

○ LA LUNE ET NOTRE THÈME ASTRAL

Les douze signes du zodiaque ont douze énergies différentes, qui sont douze façons de lire le monde. Ce qui se passe dans le ciel a un effet sur Terre. La Lune nous influence tout le temps, mais avec des nuances personnelles selon notre signe et le fait que nous soyons simplement tous différents. L'astrologie tropicale, la plus connue en Occident, est basée sur la position du Soleil. Si nous connaissons tous notre signe solaire, il est intéressant, maintenant que nous avons bien compris l'impact de la Lune sur nos vies, de découvrir où celle-ci se trouvait dans notre thème natal. Si nous ne le

connaissions pas, il est aujourd'hui très facile à trouver, grâce à des sites qui proposent gratuitement de le communiquer. L'intérêt est aussi de voir ce qui se passe dans nos vies lorsque la Lune revient dans la position qui était la sienne au moment de notre naissance. Par exemple, si notre signe lunaire est Scorpion, elle repasse tous les 29,5 jours dans celui-ci, et à ce moment-là son influence est plus forte sur nous.

De même, pour connaître la position de la Lune dans le ciel chaque jour, des sites ou des applications nous permettent de nous repérer très facilement. Le Soleil, dont la course est plus lente, passe environ 30 jours dans chaque signe, alors que la Lune transite tous les deux ou trois jours. Pendant son cycle, elle traverse toujours dans le même ordre la roue du zodiaque : Bélier, Taureau, Gémeaux, Cancer, Lion, Vierge, Balance, Scorpion, Sagittaire, Capricorne, Verseau, Poissons.

Il sera donc intéressant de voir où la Lune se situe, notamment pendant les deux grands moments porteurs d'énergies du mois : la Pleine Lune (que je développe plus particulièrement ici car elle est très influente) et la Nouvelle Lune.

Les signes se répartissent en trois catégories : les signes cardinaux, les signes fixes et les signes mutables.

Les cardinaux sont les signes qui sont à l'entrée de la saison : Bélier, Cancer, Balance, Capricorne. Marqués par le commencement, ces signes sont porteurs d'intention, et ils attirent le regard tourné vers l'avenir et montrant la direction à suivre. Leurs énergies sont liées à l'action, à la communication et à l'autorité.

Les fixes : Taureau, Lion, Scorpion, Verseau se situent à l'apogée d'une saison, ils en sont les gardiens. Leur rôle est souvent d'aller dans une direction précise, un chemin de vie dont ils ne s'écartent

pas. Ils sont donc parfois un peu rigides face au reste du monde qui n'adhère pas aussi intensément à leurs principes. Les énergies de ces signes sont des énergies d'enracinement, de volonté, de stabilité.

Les mutables : Gémeaux, Vierge, Sagittaire, Poissons. Ils ferment la saison et sont donc basés sur le changement et l'évolution. Leurs énergies sont en rapport avec la renaissance, le mouvement, et la réflexion.

Lorsque nous chercherons dans quelle constellation passe la Lune, regardons aussi dans quel signe se trouve le Soleil, car cet axe Yin-Yang fonctionne en répondant à un équilibre des forces comme en toutes choses.

Les observations que nous allons faire, en tenant notre carnet lunaire, partent du ciel pour nous ramener vers notre territoire intime. Elles nous indiqueront comment la Lune interagit avec nous.

○ LA PLEINE LUNE DANS CHAQUE CONSTELLATION, L'ANNEAU DES RÊVES ASSOCIÉ

EN BÉLIER : L'ACTION. La Lune, lorsqu'elle se trouve dans la constellation du Bélier nous pousse à l'action, elle nous demande de clairement poser nos intentions quant aux buts à atteindre. Elle nous guide vers les voies à emprunter qui se concrétiseront à la Nouvelle Lune suivante. L'énergie qui nous habite, si elle n'est pas guidée, va se retourner contre nous. Demandons à cette Lune de nous accueillir, de nous apaiser, de nous aider. En nous laissant guider, nous allons pouvoir devenir créatrices et pionnières dans notre domaine ; elle nous apportera l'audace et la détermination nécessaires à la réalisation de nos plus profondes envies. Croyons

en notre capacité à canaliser cette puissante énergie, laissons de côté la colère, luttons contre l'impétuosité. Nous savons où nous allons, alors pourquoi risquer de tout faire échouer en agissant trop vite ? Soyons tel le bélier, ancrées dans la terre, tout en nourrissant notre feu intérieur.

Anneau des rêves du Bélier : la prise de conscience. Les rêves qui nous viennent lorsque la Lune est en Bélier sont puissants. Ils font référence à une partie de nous-même que l'on n'est sous contrôle. Ils sont liés à des changements que l'on souhaite mettre en place maintenant, en rupture avec notre passé. Ils peuvent révéler une résistance inconsciente et un besoin de repenser certains aspects de nos vies.

EN TAUREAU : L'INCARNATION DANS LA MATIÈRE. Lorsque la Lune vient nicher dans la constellation du Taureau, signe de Terre, fixe, elle vient nous parler de la façon dont nous incarnons dans la matière notre spiritualité. Elle révèle notre dimension mystique et notre authenticité. C'est un moment pour réaliser où nous en sommes de notre accomplissement personnel. Ainsi nous ferons le bilan des récoltes que nous cultivons intérieurement depuis des mois, voire des années. Contemplons le chemin parcouru et félicitons-nous du travail accompli. Sentons-nous l'âme d'une passeuse si nos bases sont solides : il est temps de transmuter. Ce peut être alors l'occasion d'organiser des projets au long terme, de se mettre en mouvement pour aller vers les autres, de collaborer et de prendre la place qui nous revient sur ce chemin de partage. Attention toutefois, la « maîtrise » qu'on applique à nos vies ne doit pas devenir un « contrôle », et notre relation aux autres un lien de possession. Repoussons la tentation d'imposer nos valeurs. La puissante force d'action propre à la Pleine Lune en Taureau, lente

en is pleine de ténacité, doit être mise au service de la beauté de la vie.

Anneau des rêves du Taureau : l'harmonie Ciel-Terre. Dans la constellation du Taureau, nous canalisons des rêves qui ont rapport avec la nature et sa puissance, tels que des tempêtes, des tremblements de terre... Ils parlent aussi de notre élévation vers les hauteurs, de la parole comme révélatrice de notre beauté intérieure, du chant comme sentier d'élévation.

EN GÉMEAUX : LA PAROLE JUSTE. Lorsque la Lune se trouve dans la constellation des Gémeaux, elle vient pointer nos relations aux autres. Elle nous rappelle que tout n'est pas noir ou blanc, bien ou mal. Nous parlons parfois trop vite, cela nous met dans une situation inconfortable, nous sommes prises dans des émotions émotionnelles que nous ne contrôlons pas. Pour traverser la tempête, il va nous falloir de la clarté et cela nous demande de prendre le temps de réfléchir à notre rapport à l'autre. Les Gémeaux représentent les deux faces d'une médaille, d'un côté la lumière, de l'autre l'obscurité ; ils peuvent être aussi vus comme une évolution, un versant de soi que l'on quitte pour aller vers celui d'en face. Sous cette Lune, il va nous falloir gagner en maturité, gratter pour voir ce que cache notre besoin d'être présentes aux autres. Est-il juste ? Est-il équilibré ? Multiplions-nous les contacts pour de bonnes raisons ? Que recherchons-nous dans le flot de paroles que nous déversons depuis quelques jours ? La Lune nous incite à trouver ce qui est juste pour nous mais aussi pour l'autre, à nous questionner sur notre manière de communiquer et de partager nos valeurs. Nous réaliserons alors que certaines relations ont perdu de leur sens, de leur force, de leur bienveillance, ou encore que ces partages qui nous semblaient nourrissants ne venaient en réalité

répondre qu'à notre besoin d'être valorisées. Cette prise de conscience peut engendrer un certain éparpillem^{en}t, car nous ne savons com^ment rééquilibrer ces liens. Avant toute action, recentrons-nous, ralentissons, prenons un tem^ps de silence intérieur pour revenir à une com^munication plus juste et un rayonne^{me}nt relationnel sincère. Les décisions prises m^{en} attendant seront les bonnes, car elles ne sont plus dictées par l'ego m^{ais} par un souci d'honnêteté.

Anneau des rêves des Gémeaux : la communication. Dans ce signe, les rêves ont un lien avec notre capacité à appréhender la vie, la joie ou la peur de vivre. Ils peuvent révéler une situation d'étouffe^{me}nt, de m^{an}que de liberté, d'envahisse^{me}nt du territoire. Ils concernent aussi la com^munication, les échanges. Com^mme les Gé^maux, ils nous renvoient aux deux facettes de notre personnalité, ils agissent en m^{en}tre entre notre inconscient et notre conscient et apportent des messages qui font le lien entre ces deux rives.

EN CANCER : LA SENSIBILITÉ. Lorsque la Lune transite dans cette constellation, elle rentre dans son dom^{aine}. Signe lunaire et signe d'eau, le Cancer résonne avec les énergies de l'astre de la nuit, dont l'influence se déploie sans entraves : il est question de vie intérieure riche, de rêves puissants, de sensibilité exacerbée, d'émotions qui coulent en nous com^mme une rivière. Notre m^{en}dre sensible est à l'honneur et, par extension, celles et ceux qui en font partie : la famille, les amis. Cette Lune vient travailler notre alignement, notre verticalité, notre positionne^{me}nt entre la terre et le ciel. Rien de rigide mais plutôt un fil d'argent souple qui navigue entre les deux m^{on}des, entre passé et présent. Le m^{ys}tère nous entoure. Notre intuition travaille, laissons-la s'expri^mer. Devenons fem^{elles} louves,

protectrices de notre lignée, nourricières et empathiques. Mais attention aux débordements d'émotions, à notre extrasensibilité. Si nous sommes victimes de ces montagnes russes, c'est sans doute que nous n'arrivons pas à poser des limites. Notre forte capacité à la compassion a besoin d'être contrebalancée afin d'éviter l'épuisement et les dispersions d'énergie. Il va nous falloir trouver l'équilibre entre la volonté d'être présentes aux autres de façon généreuse et altruiste et notre besoin de nous ressourcer et de nous protéger des influences extérieures déstabilisantes.

Anneau des rêves du Cancer : l'intime. Ces rêves sont associés à notre intériorité, donc à notre créativité. Ils parlent de fertilité, du couple, du foyer. On peut rêver de maison, notamment celle de notre enfance ou de mère, voire de vagues imaginaires. Les thèmes sont la sécurité, les émotions.

EN LION : LE RAYONNEMENT. Cette Lune nous inspire et nous révèle, elle nous met au centre du cercle. Poussées par notre Yang solaire, nous venons sur les terres de l'action pour rayonner. Elle nous permet de révéler notre pouvoir personnel grâce à une énergie créative en expansion et un imaginaire débridé. Nous rêvons en grand et nous allons constater que cette période est propice aux projets solaires et épanouissants qui vont dans le sens de notre destinée. Les énergies subtiles sont puissantes et peuvent être des alliées précieuses mais il va nous falloir les canaliser pour surtout ne pas tomber dans le piège de la tyrannie ou de l'intransigeance. Il s'agit de réunir et non de diviser. Méfions-nous de notre capacité à imposer nos points de vue, à calquer notre mode de fonctionnement sur celui des autres. Regardons plutôt la situation de haut pour prendre du recul au risque de perdre inutilement de l'énergie. Toutefois, si nous négocions bien ce virage, c'est une

période en lie de rencontres et de connexions excitantes. Cette Lune nous invite à être cette lionne protectrice de son clan, de ses idéaux, indépendante et puissante.

Anneau des rêves du Lion : la relation sociale. Les rêves qui naissent dans cette constellation sont exaltants. Ils nous concernent directement et peuvent évoquer notre présence au sein de regroupements collectifs. Ils révèlent nos projections inconscientes, notre vraie nature, notre besoin de liberté. Ils viennent parler de notre enracinement.

EN VIERGE : L'INDÉPENDANCE. Cette Pleine Lune peut être déstabilisante car, malgré son caractère « ancré » et son apparente stabilité, elle est parfois source d'anxiété. Nous pouvons ressentir une difficulté à faire cohabiter nos pensées et nos projets dans la matière. Soyons vigilantes à ne pas laisser notre esprit entrer en résistance, à ne pas nous éparpiller car nous nous sentirons rapidement submergées par la liste des tâches à accomplir. Il est essentiel de ne pas laisser tourner nos pensées limitantes en boucle au risque de nous victimiser. Attention donc à la perte de contrôle par manque de flexibilité. Sous cette Lune toutefois, il est plus facile de renforcer son ancrage à la terre pour éviter de se laisser emporter par le flot de nos réflexions. Fixons nos racines, posons-nous dans notre foyer pour faire le point et calmer le jeu. Si nous abordons ce délicat virage avec souplesse, nous gagnerons en liberté, ce qui est le propre de cette influence lunaire. La Vierge reprend ainsi son sens ancestral, qui est celui de la femme d'expérience, libre de ses choix, de sa sexualité, qui n'appartient ni à un père, ni à un mari, et qui est la propre maîtresse de sa destinée. Elle nourrit notre quête d'indépendance, notre relation au ciel et à la terre. Elle nous demande de nous connecter à quelque chose de

plus grand, de développer notre spiritualité à travers des rituels concrets, réalisés avec attention et partagés avec notre clan.

Anneau des rêves de la Vierge : la guérison. Les rêves qui naissent lorsque la Lune est sous le signe de la Vierge fourmillent souvent de détails. Ils foisonnent de données concrètes que l'on peut utiliser dans nos vies incarnées pour s'organiser, faire des choix. Les rêves en Vierge se rapportent aussi à la guérison, ils portent des enseignements qui serviront à travailler sur nos blessures, surtout lorsque celles-ci sont liées au corps.

EN BALANCE : L'HARMONIE. Nous oscillons sous les effets de cette Lune, qui marquée par l'équilibre n'en révèle pas moins la difficulté à le trouver. Nos questionnements vont porter sur ce qui nous préoccupe maintenant, nos relations, amoureuses d'abord, mais plus largement familiales et professionnelles. Trouvons le point d'équilibre afin d'harmoniser ces rapports. Ce qui va nous être difficile, car cette Lune bouscule puissamment nos émotions. Par vagues, elles viennent heurter notre pensée. L'enjeu est d'écouter notre raison plutôt que la passion. Contrôlons nos ressentis, appliquons-nous à faire confiance à ce qui nous paraît juste, même si cela va à l'encontre de notre désir immédiat, apprenons à voir plus loin. Accueillons ce qui vient sans forcer le destin, éprouvons notre stoïcisme, ce qui doit arriver arrivera. Établissons le lien entre le cœur et la raison, le chemin juste est entre les deux pour atteindre l'harmonie.

Anneau des rêves de la Balance : l'enfant intérieur. Lorsque la Lune transite en Balance, les rêves concernent notre nature profonde, nos liens affectifs, notre enfant intérieur. Ils sont en rapport avec la mère et l'intime. Ils nous parlent de notre verticalité

et de notre capacité à éliminer les émotions négatives. Ils donnent des indications concernant notre équilibre.

EN SCORPION : L'INSTINCT. Les énergies puissantes de cette Lune nous appellent ardemment. Elles nous connectent à notre mystère, à notre spiritualité et à notre pouvoir sexuel. Nous les recevons de façon directe. L'Eau, l'élément de ce signe, favorise les émotions fortes et profondes. Cette Pleine Lune nous encourage à mourir, à abandonner nos vieux oripeaux et à nous purifier, ce qui peut entraîner de l'émotivité, de la nervosité et même une certaine forme de dépression. Elle fait remonter des expériences que nous avons profondément enfouies, ce qui peut être désagréable à laisser venir. Mais si nous dépassons ces peurs, c'est un profond changement spirituel qui est à l'œuvre. C'est le moment de laisser parler notre intuition et même de l'approfondir en utilisant des supports divinatoires tels que le tarot ou le pendule. Cette Pleine Lune nous relie à nos instincts profonds, elle invoque des expériences spirituelles intenses telles que la voie chamanique et la sexualité sacrée à travers le tantrisme ou l'éveil de la Kundalini, des pratiques qui unissent harmonieusement la spiritualité et le pouvoir sexuel.

Anneau des rêves du Scorpion : la révélation. Les rêves sont profonds, ils révèlent ce qui se cache, creusent l'inconscient. Ils peuvent être liés à la sexualité, à la mort et aux transformations. Ils concernent nos ressentis et notre part de lucidité et de discernement.

EN SAGITTAIRE : L'ÉCOUTE DU CORPS. Les flèches du Sagittaire nous indiquent la direction, elles nous montrent le chemin et non le but. Cette Lune nous pousse à aller de l'avant, à garder notre objectif en tête, tout en ayant conscience que notre évolution ne se

trouve pas dans la finalité mais dans le chemin à parcourir. Elle nous demande de veiller sur nous en freinant notre trop grande propension à la dispersion, propre au Sagittaire qui multiplie les domaines d'intérêts. Elle nous incite à reprendre des forces avant de nous mettre en action, à toucher à notre vérité qui est la seule voie qui vaille pour continuer notre initiation. Elle nous encourage à persévérer dans l'exploration des dimensions spirituelles. Elle allie la pensée et le mouvement : lorsque la première sera claire et juste, alors elle engendrera la seconde. Cette Lune sous le signe de la transmission nous encourage à continuer à alimenter notre soif d'apprendre pour pouvoir devenir une guide sûre et une passeuse éclairée. Cette Lune parle aussi d'indépendance, ce qui ne sous-entend pas la solitude, mais au contraire vient nous proposer d'allier la puissance de la liberté à un partage véritable des sentiments et des valeurs. Ce qui va dominer sous cette Lune, c'est aussi l'écoute du corps comme révélateur de ce que nous ne percevons pas ou ne voulons pas forcément voir. Notre corps est notre maison, l'endroit ressource, le temple. S'y consacrer en le menant, en le déployant, en lisant ses messages, va nous permettre de comprendre et d'appréhender notre être comme un tout, va renforcer la relation holistique à la terre où s'ancre les sabots du Sagittaire et au ciel vers lequel il positionne son arc.

Anneau des rêves du Sagittaire : la prémonition. Les rêves peuvent révéler un caractère divinatoire car ils sont liés au futur. Ils concernent les liens familiaux, parlent d'engagement, de force et de courage. Ils peuvent aussi avoir un lien avec notre rapport au corps.

EN CAPRICORNE : LA CONSTRUCTION. Cette Lune, celle des bâtisseurs, des architectes, dégage une énergie très Yang. Il est question ici d'interroger nos fondations, de disséquer notre

fonctionnement. Nous avons en tête des projets, de grands engagements sur le long terme, des intentions pour les prochains mois, mais nous nous demandons sur quoi nous allons nous construire. Nos potentiels et nos failles sont alors passés au tamis du principe de réalité. Nous allons confronter nos désirs et nos possibles. Pour mener à bien cette analyse introspective, nous allons devoir nous isoler. Entrons dans cette phase de réflexion et entamons un processus de déprogrammation-reprogrammation de nos vies. Ce procédé ambitieux, qui élimine en profondeur des éléments enfouis pour en programmer de nouveaux alignés avec notre évolution, s'accompagne d'un nettoyage énergétique intense. Acceptons le temps dédié à ce travail et ne décidons rien de façon impulsive. Car bien souvent, lorsque l'on épouse ce mouvement, les cartes sont rebattues et nous prenons des voies imprévues.

Anneau des rêves du Capricorne : la quintessence. Dans cette constellation, les rêves symbolisent la mort et la renaissance. Ils parlent de notre structure profonde, de notre nature, de notre essence. Ils peuvent être en lien avec notre famille réelle ou symbolique, et peuvent concerner un problème de territoire. Ils sont reliés aux os, à la peau, aux dents et aux ongles.

EN VERSEAU : LA LIBERTÉ. Cette Lune nous autorise à assumer ce qui nous bride et à nous détacher du regard des autres. Soyons celles que nous voulons être, non conformistes, indépendantes. Libérons-nous de ce qui est superflu, nous n'en avons pas besoin. Revenons aux valeurs essentielles, fédératrices, et engageons le pas dans et avec la communauté. Sous cette Lune, nous quittons notre apprentissage pour asseoir nos savoirs. Nous allons pouvoir accéder à une conscience collective qui vise un but plus élevé. Il nous est demandé de prendre soin de notre liberté tout en ayant

conscience qu'elle n'a de sens que si nous partageons notre connaissance avec ceux qui nous entourent. Être à la fois dans et en dehors du cercle. Nous allons sous cette influence rompre avec un passé lointain qui a programmé une partie de notre vie et qui n'a plus sa place aujourd'hui. Nous avons conscience de nos acquis, nous savons qu'ils nourrissent notre futur encore plus que nos rêves. Aussi appuyons-nous sur ces bases solides pour lancer nos projets dans l'avenir.

Anneau des rêves du Verseau : le changement. Nos rêves acquièrent une teneur émotionnelle particulière. Ils sont révélateurs de changements pour soi et pour les autres, de bouleversements ; parfois on y croise des catastrophes naturelles, synonymes de nos désordres intérieurs. Ils parlent aussi de notre façon de communiquer et peuvent être prémonitoires.

EN POISSONS : L'ART DU RÊVE. Cette Lune nous prouve que la contemplation des possibles en nous est sans limites. Elle vient se relier à nos rivières intérieures. Il est temps de nous plonger dans nos eaux profondes : autorisons-nous à flotter doucement, visualisons-nous en train de descendre cette rivière intérieure pour y découvrir tous les bijoux qu'elle contient. Cette Lune vient secouer notre centre émotionnel, elle fait remonter beaucoup de sentiments sans pour autant faire le tri. Nous serons peut-être confrontées à des ressentis difficiles. Il va nous falloir trouver un territoire de paix, un espace refuge, un cercle où nous serons en sécurité pour y déposer ces affects. Cette Lune en Poissons est un temps privilégié pour nous reconnecter à notre moi profond, nous retirer du flot du quotidien et honorer notre richesse intérieure. Cette période est marquée par la présence du rêve, qu'il soit éveillé sous forme d'aspirations ou dans le sommeil pour laisser parler notre

subconscient et nos guides. Il prend une place importante et est porteur de messages. Ouvrons cette voie de communication subtile qui, depuis l'aube de l'humanité, apporte guidance, conseil et guérison. S'il est difficile d'en tirer des messages précis, connectons-nous aux émotions de ces rêves, ayons de la gratitude pour cette conversation précieuse car elle nourrit nos âmes et prend soin de nous.

Anneau des rêves en Poissons : l'inconscient. La Lune prend de la force et vient se relier directement à notre inconscient. Nos rêves vont susciter beaucoup d'émotions. Fluides, clairs, ils vont venir nous délivrer des messages de sagesse ainsi que des divinations qui peuvent aussi concerner notre entourage. Liés à l'abondance et à la fertilité, ils se réfèrent à l'eau. Ils peuvent aussi concerner une fuite, une course, un parcours à accomplir, une quête à mener.

L'ÂME MOIRE DEL A LUNE NOIRE

La Lune noire est un instrument de lecture de l'âme extraordinaire. C'est un point fictif qui se trouve dans notre thème astrologique natal. Dans les années 1970, il a été baptisé « Lilith », en référence à la femme originelle symbolisant la transgression et évoquant une absence d'équilibre. Utiliser la Lune noire comme grille de lecture nous ouvre à la possibilité de vies antérieures, car elle nous parle de notre passé karmique. Elle se réfère à un moment de nos existences où nous avons chuté. L'équilibre se rétablit dans les vies suivantes, et nous nous construisons à l'opposé de la peur qui a causé notre perte : c'est le Priape. Nous allons donc lire chaque Lune noire en correspondance avec une vie antérieure et chaque Priape comme un état de fait de notre vie présente. Considérons la Lune noire comme la dominante d'un passé qui nous est inconnu mais qui nous pousse à agir dans notre incarnation actuelle.

Révéler notre Lune noire peut être dérangement car celle-ci correspond à une zone sombre et inconsciente. La dévoiler nous apporte un éclairage important et nous permet de comprendre plus en profondeur qui nous sommes et ainsi de travailler certains déséquilibres. Elle est notre nœud originel qui nous ouvre à nos propres abîmes, mais c'est en nous confrontant à cet interdit que nous entamons un processus guérisseur puissant.

Nous avons tous un signe dans lequel se trouve notre Lune noire, qui est calculée dans les thèmes de naissance que nous pouvons trouver en ligne. Je propose ici une interprétation pour chaque

signe mais qui est à mettre en perspective avec l'ensemble du thème .

○ **LUNE NOIRE EN BÉLIER - PRIAPE EN BALANCE : VIOLENCE VS HARMONIE**

La Lune noire en Bélier possède une énergie de feu qui, liée à Mars, dieu de la guerre, bouillonne. Notre mythos fondateur a été celui du guerrier qui par une volonté de rendre justice se laisse dépasser et devient une bête sanguinaire. Nos débordements sont devenus incontrôlables. Tyranniques, nous avons agi avec violence et impulsivité. Mais cette brutalité va se retourner contre nous physiquement. Subsiste alors parfois le souvenir inconscient de la peur des armes blanches, du feu et du viol.

L'INTERDIT de la Lune noire en Bélier est donc la violence. La peur réside dans toute forme d'agressivité, de compétition, de rejet par les autres.

LE PRIAPE EN BALANCE : Nous construisons un univers de douceur, de beauté, d'équilibre. Nous prenons le temps de la réflexion, évaluons nos actes et nos propos. L'esthétisme est primordial, loin de l'univers du conquérant sanguinaire. Nous voulons plaire pour être acceptées, nous voulons révéler à quel point le monde peut être beau même au milieu du chaos. Très Yin, nous développons l'écoute aux autres et l'accueil.

○ **LUNE NOIRE EN TAUREAU - PRIAPE EN SCORPION : DÉPENDANCE VS INFLEXIBILITÉ**

La Lune noire en Taureau révèle des capacités de construction dignes d'un architecte. Nous avons créé des projets solides et

ambitieux qui avaient pour but un gain matériel important. Savourant nos acquis, notre besoin de posséder s'est transformé en peur de perdre, jusqu'à en être paralysés et de bloquer toutes actions et l'évolution. Nous nous sommes renfermés pour pouvoir accumuler les possessions matérielles ou humaines. La jalousie et la dépendance sont devenues le point de chute de cette Lune.

L'INTERDIT réside dans l'angoisse de perdre ses biens et d'être sous la dépendance de quelqu'un ou d'une substance.

LE PRIAPE EN SCORPION nous apporte volonté et énergie, avec un sens de l'éthique si poussé qu'il frôle parfois le despotisme. La peur originelle que nous portons nous fait vivre dans le tabou de l'argent. Il nous est impossible d'accumuler des biens, nous dilapidons ou donnons. Nous développons une morale assez rigide et, par conséquent, faisons preuve de beaucoup d'inflexibilité vis-à-vis de notre entourage.

○ LUNE NOIRE EN GÉMEAUX - PRIAPE EN SAGITTAIRE : MANIPULATION VS SINCÉRITÉ

La Lune noire en Gémeaux représente à la fois la recherche de la connaissance et le goût de la communication. Pour briller en société, nous sommes devenus d'habiles joueurs. Mais pour être certains de toujours gagner, il nous aura fallu mentir : là est la chute de ce signe. Nous avons adopté une parole manipulatrice.

L'INTERDIT réside à la fois dans la souffrance de ne pas être écoutés, de faire des erreurs, de ne pas avoir la parole juste et le discours qui va captiver l'auditoire. Nous avons tendance à développer des problèmes respiratoires, la gorge, symbole de la communication, étant la porte des poumons.

LE PRIAPE EN SAGITTAIRE nous ouvre à la sincérité, à la simplicité, à la franchise et parfois même à la candeur. Il arrive qu'une parole puisse aller trop loin mais cet excès est rapidement maîtrisé. Nous nous ouvrons aux autres à travers des valeurs humanistes. Nous percevons le mieux de chacun, parfois jusqu'à l'aveuglement.

○ **LUNE NOIRE EN CANCER - PRIAPE EN CAPRICORNE : ÉTOUFFEMENT VS RATIONALISME**

La Lune noire en Cancer représente la mère archétypale, avec tout ce qu'elle inspire de douceur, de capacité à prendre soin, de dévouement pour ses enfants, sa famille, et plus largement pour toute personne en situation de détresse. Nous avons donc entouré, sécurisé, nourri, cajolé... jusqu'à l'excès. Sans limites au don de soi, nous aspirions à la fusion, nous avons érigé des prisons dorées. À trop vouloir donner, nous avons étouffé, et la relation s'est brusquement arrêtée.

L'INTERDIT de cette Lune noire est lié à tout ce qui ressemble de près ou de loin à un cadre familial. On rejette toute énergie féminine, on a la hantise de perdre le contrôle physique de soi, on peut constater des problèmes liés à l'alimentation et à la digestion.

LE PRIAPE EN CAPRICORNE arrive pour poser des limites et mettre un cadre. Nous respectons rigoureusement les règles et la loi, tout est rationalisé, même les relations humaines. Notre espace personnel est assez puissant pour ne pas avoir besoin des autres, nous fuyons toute forme de dépendance. Il manque souvent de la douceur dans cette grande rigueur de vie, elle est pourtant là, bien enfouie, mais la tendance à requiescencer de sentimentalismer s'apparente à une faiblesse inacceptable. Acceptons d'échanger un peu cette douceur qui, finalement, est notre essence.

○ LUNE NOIRE EN LION - PRIAPE EN VERSEAU : ORGUEIL VS RECU

La Lune noire en Lion marque un rayonnement indiscutable. Nous avons été cet être charismatique, centre de toutes les attentions, les regards rivés sur nos faits et gestes. Nous n'avions rien à prouver, et c'est ce qui entraîna notre chute. Persuadés que tout est acquis, nous sommes devenus démesurément orgueilleux et nous n'avons plus toléré la moindre opinion contraire, le moindre éloignement. C'est ce comportement qui a provoqué l'humiliation de tomber de notre piédestal.

L'INTERDIT de cette Lune noire réside dans l'ombre : on ne supporte plus d'être à la deuxième place, de ne plus être admiré, on préfère se retirer totalement. On s'efface. On retrouve parfois des problèmes articulaires, rhumatismaux et une photosensibilité.

LE PRIAPE EN VERSEAU contrebalance totalement la peur d'être au centre. La grandeur du Lion va servir à nourrir des projets collectifs ambitieux, qui vont avoir un impact sur l'ensemble de la communauté. Nous innovons, valorisons, mais l'ombre de la toute-puissance peut ressurgir lorsque, sous l'étendard de grands principes humanistes, nous cherchons à imposer notre vision. Ce qui nous caractérise est notre capacité à vivre avec les autres mais en dehors du cercle. En revanche, nous sommes fascinées par les personnalités solaires qui captivent l'attention, et dont le rayonnement est si puissant qu'il rejaillit sur nous.

○ LUNE NOIRE EN VIERGE - PRIAPE EN POISSONS : INTRANSIGEANCE VS DÉSINVOLTURE

La Lune noire en Vierge engendre un profond désir d'atteindre la perfection. Notre créativité nous a poussés à explorer des domaines demandant un engagement total, dans lequel nous avons su exceller. Ce souci de pureté, d'absolu, a aussi un revers : la rigueur est telle que nous sommes devenus intransigeants. Notre univers s'est peuplé de détails, de petits soucis et s'est réduit jusqu'à un cercle étriqué. La légèreté a disparu. Ne supportant plus de reconnaître la limite de nos faiblesses ou de nos erreurs, nous avons adopté une position de victimisme. Devenus rigides, durs, nous nous sommes enfermés dans une vie minuscule.

L'INTERDIT réside dans toutes les formes de carcan. On retrouve chez les personnalités nées sous cette Lune des symptômes tels que des perturbations intestinales, des allergies, des impressions de suffocation, parfois même de l'asthme.

LE PRIAPE EN POISSONS développe un univers aux limites floues, les contours sont mouvants, nous nageons entre deux eaux portées par les courants avec plaisir, nous suivons notre instinct. Ce que nous désirons maintenir dans cette vie est l'absence de cadre. Nous sommes ouvertes, tolérantes, parfois trop, et nos propres limites s'en trouvent bafouées car nous devenons disponibles sans restriction pour les autres. Le risque, toutefois, est de s'oublier derrière ces portes toujours ouvertes, ces moments d'écoute et de présence à l'autre sans fin. On nous dit dévouées, humbles, et parfois, même heureusement, corvéables à merci.

○ LUNE NOIRE EN BALANCE - PRIAPE EN BÉLIER : INDOLENCE VS ACTION

La Lune noire en Balance représente la quête de beauté. Nous aimons être entourés, que l'on recherche nos attentions et nos sourires, qu'on porte aux nues notre sensibilité et notre goût des

arts. Nous avons profité des cadeaux de la vie car il suffisait de tendre la main pour les cueillir. C'est de là qu'est née notre chute, poussée par cette vanité ; nous avons perdu le goût de l'effort, nous vivions sur nos acquis, nous paressions. L'autre a fini par agir à notre place. Guidés par le plaisir facile, nous nous sommes laissés petit à petit glisser dans une indolence qui nous a rendus complètement dépendants.

L'INTERDIT naît dans la peur du rejet de la personne aimée, la relation amoureuse est exigeante et on vit dans la peur constante de l'abandon. Nous nous soumettons alors à des substances et à des personnes toxiques. L'addiction physique peut être présente.

LE PRIAPE EN BÉLIER utilise le feu de ce signe pour entreprendre l'action partout où il est possible d'en entreprendre. Nous fuyons les personnalités nonchalantes et toute situation de dépendance. Nous vivons pour donner l'impulsion, sans hésiter à nous investir, en donnant de notre temps et de notre personne. Les autres aimant cette énergie débordante, cette franchise et cette faculté à déplacer des montagnes. Nous conservons enfouie cette peur viscérale du rejet par l'être aimé. Il nous faudra donc beaucoup de temps et de confiance en l'autre pour nous investir dans une relation. Toute sensation de dépendance affective nous faisant fuir, nous devons trouver l'équilibre entre liberté et construction pour que cela fonctionne.

○ **LUNE NOIRE EN SCORPION - PRIAPE EN TAUREAU : ASSERVISSEMENT VS ANCRAGE**

La lune noire en Scorpion a fait de nous un être énigmatique. Notre charisme porté par nos facultés hors normes à nous connecter au monde subtil, nos capacités psychiques exceptionnelles ont fait de

nous un chamane, une sorcière ou une guérisseuse pour notre communauté. La magie, le monde ésotérique, la quête du cycle de la vie nous ont poussés à toujours aller plus loin, parfois jusqu'à l'asservissement de nos « disciples ». La chute de cette Lune se déploie dans cette zone sombre, utilisant séduction, désir et finesse psychologique ; nous avons manipulé l'autre pour conserver notre ascendant.

L'INTERDIT naît de ces abus de l'autre qui ont marqué notre parcours karmique. Dès lors, la peur d'être manipulées nous hante.

LE PRIAPE EN TAUREAU va développer une force immuable, une stabilité, une personnalité franche. Nous nous tenons loin de toute forme de manipulation. Loin des justifications, nous avons cette propension naturelle d'écoute et d'intuition que nous mettons au service de l'autre. C'est la Lune noire la plus enracinée de tous les signes, elle vibre au rythme de la Terre. Elle peut d'ailleurs en faire une cause à défendre. Notre volonté d'améliorer la vie, d'embellir le monde, nous pousse à être à l'origine de projets qui mettent en lien les individus sans nous mettre en avant. Notre élan de vie est très apprécié, mais s'épuise vite car nous avons du mal à dire non. Notre fidélité est incontestable, sans faux-fuyants, sans arrière-pensées ; nous nous protégeons des personnalités tortueuses.

○ **LUNE NOIRE EN SAGITTAIRE - PRIAPE EN GÉMEAUX : MYSTICISME VS RATIONALITÉ**

La Lune noire en Sagittaire évoque une personnalité habitée par de forts idéaux, se questionnant sans relâche sur la vie et le divin. Portés par une vision humaniste, nous avons mis toute notre ardeur dans la transmission des sagesse. Notre foi nous a poussés à prendre la place de guide éclairé. Mais à force de regarder vers les

profondeurs mystiques, nous avons perdu la notion de la réalité et de l'autocritique. De mentors charismatiques, nous sommes devenus despotes, nous soumettant à notre besoin d'être aimés et suivis inconditionnellement. Mais la roue a tourné et ceux qui nous ont portés aux nues sont ceux qui nous ont lapidés.

L'INTERDIT est le manque de reconnaissance sociale, l'incapacité à trouver sa place au sein d'une communauté. Physiquement, les jambes sont le point faible.

LE PRIAPE EN GÉMEAUX construit une personnalité riche de connaissances et sachant la partager avec discernement. Nous sommes rationnelles, communicantes, ouvertes, et nous avons une grande soif d'apprendre et de transmettre nous-mêmes dans un cadre bien défini. Nous nous appuyons sur ce qui est tangible et visible. Nous nous méfions de ceux qui parlent trop et fort. Loin de ces personnalités dérangeantes, nous préférons construire un petit domaine de tolérance ouvert sur le monde.

○ **LUNE NOIRE EN CAPRICORNE - PRIAPE EN CANCER : MÉPRIS VS BIENVEILLANCE**

La Lune noire en Capricorne révèle que nous avons été un grand sage, incarnant sérieux, étude et raison. Intelligents et érudits, nous avons mal supporté ceux qui pouvaient nous remettre en cause. L'orgueil a été notre péché et nous avons développé un complexe de supériorité. Méprisant le reste du monde, incompris, nous sommes devenus tyranniques et avons préféré l'isolement. La souffrance est pourtant là, ceux que nous avons conspués sont ceux que nous souhaitons voir nous admettre.

L'INTERDIT réside donc dans cette angoisse du rejet, dans l'incompréhension des codes de la société. Des douleurs physiques

au dos, des infections ORL, une sensibilité particulière au froid peuvent se retrouver chez les porteurs de cette Lune.

LE PRIAPE EN CANCER apporte le Yin indispensable pour adoucir ce roc. Sensibles, nous savons prendre soin des autres, les écouter, leur donner de la tendresse ou du temps, parfois même subvenir à leurs besoins matériels. Accueillantes, nous sommes une structure, un pilier pour les autres, mais nous devons veiller à ne pas trop en faire pour eux et à les laisser mener leur vie.

○ **LUNE NOIRE EN VERSEAU - PRIAPE EN LION : MARGINALITÉ VS SOCIABILITÉ**

La Lune noire en Verseau offre au départ une personnalité humaniste et inspirée. Faisant preuve d'une vision d'avenir, nous portons des projets pour le plus grand bien de tous. Mais cette volonté de faire a fini par nous démentir et nous isoler. N'ayant en tête que le but – peu importe la méthode –, nous n'avons pas fait cas des remarques, des réactions, de l'incompréhension. Nous étions prêts à révolutionner le monde à nous seuls. Nous avons fini par atteindre les rivages de la folie. L'interdit se développe ici : en devenant visionnaires incompris, nous sommes devenus marginal.

L'INTERDIT porte sur la phobie de sombrer dans la folie, on ne supporte d'ailleurs pas les personnes qui en manifestent le moindre symptôme. On retrouve dans la Lune noire en Verseau des problèmes liés au système nerveux.

LE PRIAPE EN LION nous replace au centre de la communauté. Sûres de notre rayonnement personnel, nous agissons à notre échelle, appréciées pour notre constance, nos valeurs solidaires. L'admiration qu'on nous porte est assurée et rassurante. Nous évitons les situations qui sortent des sentiers battus et nous agissons dans un cadre restreint et maîtrisable.

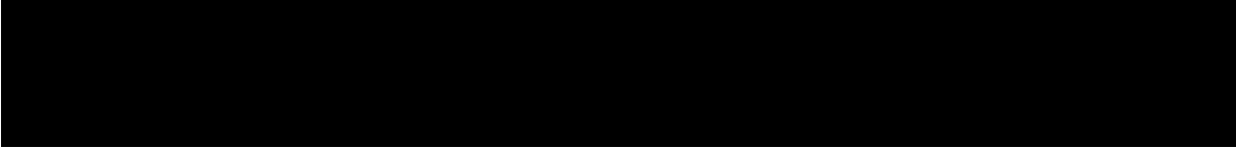
○ LUNE NOIRE EN POISSONS - PRIAPE EN VIERGE : FOLIE VS MAÎTRISE

La Lune noire en Poissons est à la recherche de mysticisme et de sacré. Notre besoin de prendre soin du monde guide notre spiritualité. Nous avons su établir des ponts entre les mondes car nous étions canal ou médium. Nous vivions dans les plus hautes sphères, mais à force de côtoyer les plans les plus élevés, nous avons perdu la notion de la réalité et nous sommes désincarnés.

L'INTERDIT est dans la perte de repères et la folie, avec une tendance à utiliser des substances qui maintiennent dans des états irrationnels. On est englouti par quelque chose de plus grand que soi, que l'on n'a pas réussi à maîtriser.

LE PRIAPE EN VIERGE nous fait redescendre sur terre. Nous valorisons la rigueur et l'analyse intellectuelle. Présentes aux autres, mais cette fois dans la matérialité et le pragmatisme, nous sommes des aidantes, travaillant dans le social ou l'humanitaire, gérant la logistique et encadrant. Notre simplicité et notre droiture nous attirent les complémentaires de notre entourage. Nous sommes celles sur qui l'on peut compter, celles qui savent maintenir de l'ordre et donner des conseils sans en tirer de gloire, nous félicitant simplement d'être à notre juste place.







VOYAGE AVEC LA LUNE

La Lune est un astre fascinant, elle sait nous apaiser, elle vient nous bercer, tout en nous bousculant lorsqu'elle met notre âme à nue. Sa force cyclique s'allie avec d'autres puissances, celle des énergies, celle des saisons, celle des plantes, celle des grands archétypes féminins. Apprenons au fil de l'année énergétique, qui débute au mois de mars, comment, en suivant Nouvelle Lune et Pleine Lune, il est possible de travailler avec ces alliées. Ainsi nous allons approfondir nos perceptions du monde et de nous-mêmes. Cette découverte va faire entrer le rite dans nos vies. À chaque grand portail lunaire, nous pouvons mettre un rituel en place. Ce chemin fait d'ors et d'ombres ouvre en nous la source, celle de la guérison, de la découverte, du questionnement, de la sagesse, de la compréhension et du grand retour de la femme sauvage.

○ LA PLEINE LUNE ET LA NOUVELLE LUNE DU MOIS

Chaque mois, nous allons appréhender les énergies liées à la Pleine Lune, phase de puissance, de gratitude, de rêves, de « recharge », et à la Nouvelle Lune, phase de purification, de nouveau départ, de mise à jour de ses intentions. Tout est énergie, et nous ne dérogeons pas à la règle.

À travers la méditation et les mantras, nous pourrions relier les énergies lunaires à nos chakras. Au nombre de sept, les principaux chakras se situent le long d'un « canal » allant du périnée au

sommet du crâne. *Chakra* est un mot sanskrit qui signifie « roue ». Ces petites spirales en mouvement sont des portails par lesquels passent les énergies et sont à la base de la médecine ayurvédique qui, comme la médecine chinoise, s'appuie sur les circuits énergétiques. Le premier, *Muladhara*, est le chakra racine situé dans la région du périnée ; le deuxième, *Svadhasthana*, chakra sacré, se trouve au-dessus du pubis, trois doigts en dessous du nombril ; le troisième chakra, *Manipura*, est au centre du plexus solaire ; le quatrième, *Anahata*, est le chakra du cœur et est situé au centre de la poitrine ; le cinquième chakra, *Vishuddha*, est celui de la gorge ; le sixième, *Ajna*, est placé au milieu du front légèrement au-dessus des sourcils, c'est le troisième œil ; enfin, le septième, *Sahasrara*, le chakra coronal, est situé au sommet du crâne. Cette lecture énergétique mensuelle permet de nous harmoniser aux grandes influences lunaires qui travaillent notre monde intérieur et nos relations.

○ LUNE SORCIÈRE

La Lune « sorcière » offre un décodage symbolique des Pleines Lunés mensuelles, tirées des traditions néo-paganistes de la Wicca et des thèmes chamniques (animaux totémiques, animisme végétal). Explorons les énergies de ces thèmes « sorcière » qui proposent un lien subtil avec une spiritualité laïque et laissent une grande place à la poésie et à l'imagination. La Wicca est une philosophie qui emprunte aux coutumes païennes et propose de vivre en osmose avec la nature et le sacré. Ce mouvement a vu le jour dans les années 1950 en Angleterre, sous l'égide de Gerald Gardner, et s'est beaucoup développé aux États-Unis, notamment dans les milieux féministes. Il propose une croyance libre, sans

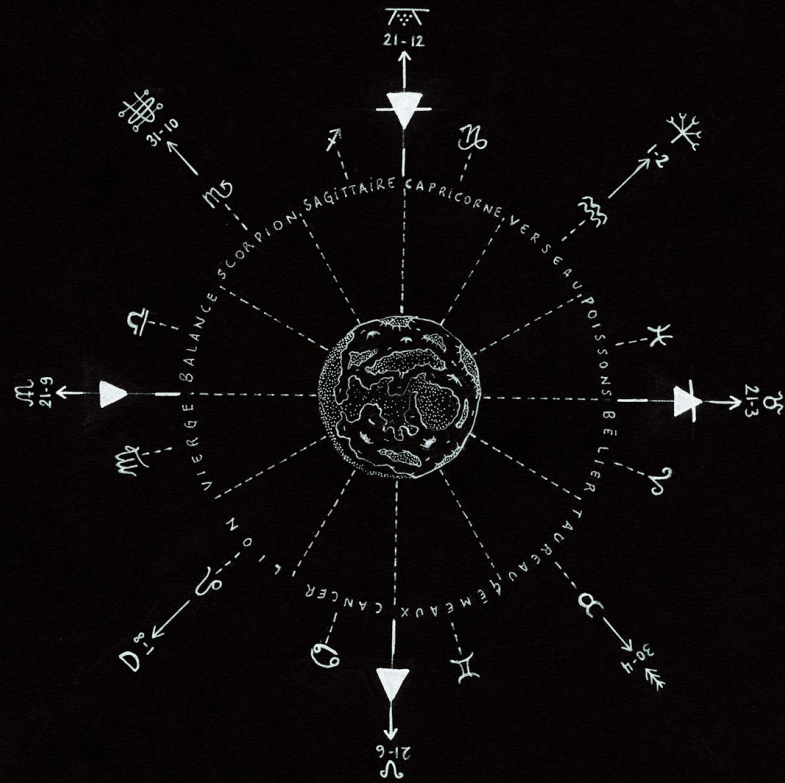
dogme. Les rituels sont très présents et se déroulent dans le respect de la Terre-Mère.

La Wicca, tout comme le chamanisme, ouvre un champ d'exploration du féminin inédit ainsi qu'une recherche d'indépendance et de pouvoir personnel, non pas pour l'exercer sur autrui mais pour mener une existence puissante et authentique.

○ FÊTES PAÏENNES : LES HUIT FÊTES DE L'ANNÉE

La Lune a été le premier repère de temps de l'humanité, les cycles lunaires ayant permis aux hommes de s'organiser en sociétés. Le temps cosmique devenu temps pratique pose les bases des cérémonies païennes et des travaux agricoles.

Les saisons rythment nos vies. Pour les païens, il existe huit temps forts, qui correspondent à des fêtes, et recensés dans ce qu'ils appellent « la roue de l'année ». Celle-ci se divise ainsi : les solstices d'été (Litha) et d'hiver (Yule) ainsi que les équinoxes de printemps (Ostara) et d'automne (Mabon) sont des sabbats mineurs ou sabbats verts. Entre eux s'intercalent les sabbats majeurs ou sabbats blancs, appelés « fêtes du feu », et qui portent les noms de Samain, Beltane, Lughnasadh, Imbolc. Ces huit fêtes qui ponctuent l'année répondent aux huit phases lunaires selon la même lecture cyclique. Ainsi Yule correspond à la phase de la Nouvelle Lune, Imbolc au premier croissant, Ostara au premier quartier, Beltane à la Lune gibbeuse croissante, Litha à la Pleine Lune, Lughnasadh à la Lune gibbeuse décroissante, Mabon au dernier quartier, Samain au dernier croissant, pour revenir à Yule et à la Nouvelle Lune.



☿ YULE
 ☼ IMBOLC
 ♈ OSTARA
 ⚡ BELTANE
 ☼ LITHA
 ☼ LUGHNASADH
 ♎ MABON
 ☿ SAMHAIN

○ PLANTE-ESPRIT

Tout au long de cet ouvrage, nous travaillerons pour chaque Lune avec une plante et son énergie. Liées au cycle des saisons, les herbes ont un fort pouvoir de connexion à la fois à la nature mais aussi à la essence de l'humanité, celle des femmes et des hommes, herboristes et sorcières, qui ont toujours rendu grâce à la puissance du monde végétal. Des prêtresses aux druides, en passant par les chamanes, tous ont respecté et vénéré leur caractère sacré et les ont utilisées à la fois pour leur potentiel de guérison mais aussi pour leurs hautes vibrations lors de rituels.

Le recours aux simples (plantes thérapeutiques et aromatiques) était le plus souvent dévolu à des femmes qui, des maux quotidiens aux urgences vitales, étaient consultées par toutes les couches de la société. L'incarnation de la femme herboriste est Hildegarde de Bingen (1098-1179), abbesse, femme de lettres, visionnaire, lithothérapeute et mysticienne. Redécouverte à la fin des années 1970, elle fut canonisée en 2012. Ses écrits, passionnants, sont aujourd'hui largement diffusés et contribuent à la redécouverte de cette médecine des plantes. Comme si sa mort scellait le destin de toutes les femmes, la fin du XII^e siècle est un tournant dans l'histoire de l'humanité, alors que les premiers bûchers s'allumaient en Europe pour ne s'éteindre que six siècles plus tard. Cette période a montré à quel point la société a nourri une peur irrationnelle envers celles qui ont dû abandonner ou diffuser dans le secret leurs connaissances des plantes. Renouer aujourd'hui avec ces savoirs nous permet, en tant que femmes, de récupérer un peu de ce pouvoir anéanti. Les plantes dont je parle sont vendues en herboristerie. Si nous choisissons la cueillette, privilégions celles qui poussent dans des endroits préservés, loin des routes, des

champs qui peuvent être traités chimiquement, et des habitations. Veillons à récolter celles que nous connaissons bien ou faisons-les valider par un herboriste ou un pharmacien. Suivons les phases de la Lune et les éphémérides afin de récolter au meilleur moment feuilles, fleurs et racines, quand elles sont chargées au maximum énergétique. Et procédons toujours à cette cueillette en Lune montante (dont on ne tient habituellement pas compte en jardinage). Il convient de rester humbles et respectueuses devant ces simples, que je proposerai d'employer très « naturellement » sous forme de fumigation ou d'infusion. Leur utilisation ne doit pas être prise à la légère, et elles ne peuvent être administrées sans validation médicale, notamment chez les enfants, femmes enceintes ou allaitantes et personnes âgées. En aucun cas, les plantes que je vous conseille ne peuvent remplacer un traitement médical.

○ ARCHÉTYPE FÉMININ

Les archétypes féminins évoqués dans le parcours que je vous propose sont issus de différentes cosmogonies, mythologies de l'Antiquité grecque ou égyptienne, comme des cultures asiatique indienne, celte, africaine ou sud-américaine. Ces déesses répondent par leurs énergies propres à celles du mois qu'elles incarnent. Elles deviennent, par leurs motifs universels, des guides qui nous ouvrent des voies d'évolution et de transformation. Elles font le pont entre une mythologie commune et nos existences individuelles, et nous invitent à utiliser leurs qualités, leurs pouvoirs, pour nourrir notre éveil et passer des étapes essentielles de nos vies.

Chaque déesse lunaire représentant une énergie particulière, travailler avec ces archétypes nous révèle chaque mois une facette

différente de notre féminin : créative, intuitive, sage, inspirante, visionnaire, puissante, connective, maternelle, sauvage, initiatrice. Les intégrer à nos rituels va nous permettre de développer cette connexion, de les côtoyer comme des forces familières qui seront à tout moment des points d'ancrage, des ressources dans nos vies. C'est l'occasion de développer notre part spirituelle en s'inscrivant dans le chaudron bouillonnant des croyances ancestrales.

○ RITUELS

Le rituel est un espace physique et temporel que l'on ouvre pour donner corps symbolique à une intention, un besoin d'honorer un passage, une évolution personnelle, une guérison ou encore pour nous relier ou remercier. C'est un acte psychologique qui contribue à ancrer dans le réel et dans l'instant présent nos intentions et à célébrer nos connexions spirituelles. Pour nos rituels lunaires, les objets convoqués comme les bougies, l'encens, participent à la magie du moment et nous aident à atteindre notre but. Ce cérémonial qui peut être très simple a pour vocation de nous couper symboliquement de notre journée, de nos pensées, de nos habitudes, pour intégrer un espace sacré où la parole et l'intention ont un sens plus profond et une portée plus grande.

Alors créons notre propre autel, rassemblons les objets qui nous apporteront l'ancrage nécessaire à nos pratiques, des pierres, un coquillage, des fleurs... À chaque rituel, nous allons ouvrir notre espace sacré pour nous préparer à accueillir les énergies, en symbolisant les quatre éléments. Par exemple, pour l'Eau, versons de l'eau de source dans un bol ; pour le Feu, allumons une bougie ; pour l'Air, faisons brûler des « purificateurs » (encens, sauge, palo santo ou « bois sacré », plantes sacrées...) ; pour la Terre, recueillons une pierre ou une plante. À la fin de chaque rituel, nous

fermons notre espace sacré en remerciant les guides et énergies présents et en éteignant les bougies.

Pratiquer un rituel lunaire, lors de la Pleine Lune ou de la Nouvelle Lune, nous apprend à être en harmonie avec les énergies de ces phases particulières et à nous relier à elles. Cela permet de concrétiser notre lien avec l'astre et de capter notre pensée dans le présent. On se sent alors appartenir à un tout. C'est l'occasion de poser des intentions, des questions, de remercier, d'honorer, de guérir. Chacune va trouver la voie qu'elle souhaite emprunter et qui résonnera avec ses attentes profondes.

La richesse du rituel vient en partie du fait qu'il peut se pratiquer à plusieurs, se partager, et qu'il peut être créé ou recréé. Les éléments sont ceux que l'on s'approprie : ces rituels ont alors une résonance plus profonde et offrent un espace de liberté et d'affirmation de son propre pouvoir.



MARS

LER ENOUEAU



MARS ○ PLEINE LUNE

RENAISSANCE

La lune de mars est porteuse d'une forte volonté d'affirmation de soi. Le moment est venu de penser à de nouveaux projets, de débiter une activité, de se départir de ce que nous ne voulons plus. Révétons nos potentiels, choisissons d'être pleinement nous-mêmes. Posons avec foi et intensité nos intentions, elles seront porteuses de notre renaissance. Tout n'est encore qu'élaboration psychique et construction intellectuelle des projets, mais c'est une étape nécessaire, les fondations de notre devenir. Cette Pleine Lune de mars est là pour nous aider à poser nos plans d'action pour les neuf prochains mois de l'année : envisageons de nouveaux projets, trouvons les moyens d'agir, échelonons les projets, organisons nos emplois du temps, planifions. Dernière du cycle des Lunes froides, elle nous ouvre à l'énergie naissante du printemps dont les forces remontent de la terre comme la sève dans les arbres. Puissantes, les énergies telluriques nous invitent à plonger en nous pour éclairer nos zones d'ombre et y instiller de la lumière. Vivons sans réserve cette quête de vérité intérieure. Le printemps, symbole de renouveau et de naissance, est aussi la saison idéale pour nous lancer dans de nouvelles activités physiques et pousser un peu plus les limites de notre corps. Créons, rendons notre terreau fertile en nous laissant porter par cette énergie du moment. Elle nous poussera à nous tourner vers l'extérieur, à sortir de notre zone de confort, à faire table rase de ce

qui nous encombraient durant l'hiver, en période sombre. Pour pouvoir s'élancer pleinement dans ce mouvement ascendant, renforçons notre ancrage, notamment en ouvrant notre premier chakra. Concrètement, tout peut commencer par le « fa » en nage de printemps qui, symboliquement, marque un nouveau départ.

CHAKRA MULADHARA, chakra racine situé au niveau du périnée. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune de Mars, en nous concentrant sur ce premier chakra. Laissons sa lumière rouge se renforcer et se déployer.

MANTRA « J'ai conscience de mon corps et de ses besoins, je les écoute et les respecte. »

INTENTIONS Je rentre dans un nouveau cycle de force et d'énergie montantes, je quitte le niveau lourd de l'hiver pour accueillir la fraîche lumière du printemps présent.

RITUEL DE L'EAU LUSTRALE

Munissons-nous d'un bol ou d'un récipient assez grand, d'eau, de fleurs de pissenlit ou d'une huile essentielle purifiante (bois de santal, cèdre, lavande, oliban, sauge).

Ouvrons notre espace sacré.

Visualisons ou regardons directement la Lune. Prenons le temps de poser notre respiration et, en conscience, de sentir notre inspiration et notre expiration. Posons nos mains sur le cœur pendant ces respirations. Relions-nous à Artémis pour qu'elle nous ouvre le chemin de la force intérieure.

Versons de l'eau dans le bol et ajoutons les fleurs ou l'huile essentielle, puis attendons quelques instants pendant lesquels nous formulerons notre intention de purification. Par exemple : « Grande Lune, grâce à cette eau, je te laisse me purifier. »

Quand nous nous sentirons prêtes, plongeons nos mains et lavons-les en formant clairement ce dont nous souhaitons être « nettoyées ».

Lorsque nous avons terminé, remercions la Lune, fermons l'espace sacré.

MARS • NOUVELLE LUNE

INTUITION

Cette Nouvelle Lune est totalement dédiée à la puissance de nos connexions spirituelles et à l'épanouissement de notre intuition. Servons-nous donc de cette ouverture vers notre monde intérieur pour poser nos intentions de renouveau en étant attentives aux signes qui nous seront envoyés avant, pendant et après cette Nouvelle Lune. Celle-ci est particulièrement bénéfique pour la méditation en pleine nature. Ressourçons-nous au cœur de la Terre-Mère, laissons son chant vibrer en nous, devenons l'instrument des messages subtils qu'elle distille. Retrouvons notre essence profonde en marchant pieds nus, en faisant des bains de nature, en nous connectant aux arbres. C'est le moment propice pour pratiquer l'écothérapie, utiliser les forces de la nature en éveil. Redécouvrons-nous, laissons s'éveiller la femme sauvage, celle à l'intuition puissante, celle qui utilise tous ses sens : sentons, goûtons, écoutons, regardons, touchons, aiguïsons nos ressentis. Cet éveil de notre troisième œil passe par ce rapport incarné au monde, sans lequel nous ne pourrions déployer notre élévation spirituelle. En ville, n'hésitons pas à garnir notre intérieur de plantes, dont les énergies sont toutes bénéfiques.

CHAKRA AJNA, le troisième œil, centre de l'intuition, situé au milieu du front entre les sourcils. Méditons avec le mantra de la Nouvelle

Lune de **ma**rs, en nous concentrant sur ce sixième chakra. Laissons sa lumière indigo se renforcer et se déployer.

MANTRA « J'ouvre la porte des visions créatives qui m'habitent et les laissent rayonner en **ma**i. »

INTENTIONS Je développe **ma**n intuition au contact de la nature pour le renouveau de **ma**n être.

RITUEL DE L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE

Munissons-nous de clochettes, de carillons ou d'un bol tibétain, de feuilles de papier et d'un crayon.

Ouvrons notre espace sacré en allumant une bougie (blanche pour la spiritualité ou verte pour l'élément Terre) à la tombée de la nuit ou avant le lever du jour.

Faisons tinter nos instruments, laissons l'air s'emplit de ces sons. Sentons notre corps s'emplit de ces vibrations.

Marchons pieds nus – c'est encore mieux si nous pouvons le faire dans la nature, l'herbe, la terre ou le sable. Connectons-nous à la terre en ressentant l'ouverture de notre chakra racine. Laissons l'énergie tellurique remonter le long de la colonne vertébrale, pour aller se nicher jusqu'à notre troisième œil.

Quand l'envie nous vient, prenons une feuille de papier, laissons notre **ma**in écrire intuitivement.

Gardons ces **ma**ssages intuitifs, ils révèlent nos besoins profonds. Nous les relirons dans quelques **ma**is pour constater le chemin parcouru.

Lorsque nous avons terminé, éteignons la bougie, fermons l'espace sacré.

MARS ○ LUNE SORCIÈRE

CORBEAU ☆ SÈVE

LE COMMENCEMENT DU CYCLE

Dernière Lune froide de la saison, cette Pleine Lune porte à la fois toute l'intériorité de l'hiver et la promesse de la renaissance printanière : les graines que nous avons mises à l'abri pendant plusieurs mois sont désormais prêtes à être plantées. On l'appelle « Lune de sève » car elle est en symbiose avec la nouvelle saison qui arrive.

La Pleine Lune de mars est dite aussi « Lune du corbeau », un animal qui incarne, selon la tradition Wicca, la magie de l'existence dans ce qu'elle a de plus cyclique : la naissance et la mort. Travailler avec elle amène à se questionner sur la notion de renaissance dans notre vie, au moment où nous entamons une transformation intérieure profonde et importante. Le corbeau, lié à l'élément Air, apporte recul et hauteur, nous permettant de voir la situation dans sa globalité, d'accepter le passé et de pressentir l'avenir. La Lune du corbeau nous aide sur le chemin de la guérison : un moment d'isolement est donc nécessaire pour affronter nos peurs, traverser nos zones d'ombre avec courage pour atteindre l'éveil. Figure protectrice dans de nombreuses cultures, le corbeau annonce la venue d'un danger tout en étant rassurant d'espoir, un voyageur de l'ombre porteur de lumière.

À la lumière de la Lune du corbeau, dans notre espace de recueillement, demandons-lui sa protection et questionnons-nous : Comment voulons-nous débiter ce nouveau cycle ? De quelle force du passé avons-nous besoin pour avancer et de quoi souhaitons-nous nous départir ?

MARS ○ FÊTE PAÏENNE

OSTARA

SABBAT DE L'ÉQUINOXE DE PRINTEMPS : 21 MARS

L'équinoxe, le 20 ou 21 mars selon les années, marque le retour à la lumière. Après la saison hivernale qui est la période du dedans, de l'intériorité, les forces naturelles émergent des profondeurs. C'est le réveil de la terre, la montée de la sève dans les arbres et les plantes, les chants d'oiseaux qui résonnent plus intensément. Ce passage porte en lui la fertilité et la créativité. Les intentions posées pendant le sombre repli de l'hiver vont prendre sens et corps. Ainsi, en passant ce portail énergétique, nous entrons dans le printemps que notre corps se prépare à accueillir depuis plusieurs semaines déjà. Porte d'entrée de la saison dont il est aussi la quintessence, l'équinoxe symbolise l'éveil.

Depuis toujours, on célèbre ce moment de l'année où l'équilibre entre lumière et ombre, jour et nuit, est parfait par la fête païenne d'Ostara. Les forces masculines Yang et féminines Yin sont, elles aussi, d'égale puissance. C'est une période d'harmonie symbolisée par l'air et le bois, sa couleur est le vert. Ostara dont l'étymologie germanique fait référence à l'est, est aussi lié à la déesse anglo-saxonne Eostre, qui donnera *Easter*, « Pâques » en anglais, et « Est ». Comme dans de nombreuses cosmogonies, l'œuf, symbole de naissance et de vie, est associé à cette fête. Apprendre à reconnaître ces énergies nous permet de savoir que c'est le bon

mettent pour concrétiser les idées mises en place au cours des six derniers mois.

RITUEL DES GRAINES

Munissons-nous d'une feuille de papier, d'un stylo, d'une plante en pot, de graines.

Ouvrons notre espace sacré et connectons-nous aux quatre éléments, Air, Feu, Eau, Terre, en conscience.

Posons notre respiration. Traçons une ligne verticale au centre de la feuille. À gauche, écrivons sous forme d'affirmations positives ce dont nous voulons nous départir ; à droite, ce que nous souhaitons voir grandir et pousser, s'épanouir, ce que nous voulons développer. Commençons notre phrase par : « Je demande la renaissance de... » ou « Je demande la fertilité pour... ».

Quand nous avons terminé, prenons autant de graines que d'affirmations, déposons-les au milieu de la feuille et plions celle-ci. Déposons la feuille au contact de la terre (sous un pot ou, si vous avez un jardin, en pleine terre dans un sachet) jusqu'à la prochaine Pleine Lune.

Fermons l'espace sacré.

Lors de la prochaine Pleine Lune, nous ouvrirons notre espace sacré pour reprendre notre feuille et récupérer les graines. Après avoir relu nos affirmations, nous brûlerons la feuille, replanterons les graines en terre, puis fermerons le cercle.

MARS ○ PLANTE-ESPRIT

LED ISSENLIT

SES NOMS. Le pissenlit (*Taraxacum officinale*) est aussi connu comme dent-de-lion, laitue des chiens, horloge du berger, florin d'or, couronne-de-moine, salade de taupe.

IL POUSSE là où il trouve un petit coin d'herbe, en bordure de chemin, à l'orée des bois, dans les champs, les prairies et les jardins, dans les marécages et en ville au détour du bitume.

SES VERTUS. Il permet un nettoyage de l'organisme qui a souvent accumulé des toxines en hiver, en agissant notamment sur le foie. Il porte en son nom sa particularité diurétique, car il tonifie et facilite la digestion. Il est idéal en cure, à ce moment de l'année, en langage à d'autres plantes comme l'ortie, le sureau ou la reine-des-prés. Il résonne avec les énergies printanières car il accompagne l'éveil du métabolisme et apporte l'équilibre.

SA SYMBOLIQUE. Plante du printemps, elle incarne la force de vie, car elle pousse malgré des conditions difficiles. Elle est liée au cycle de la vie, à la renaissance et à la mort : on consomme ses feuilles au printemps et on déterre ses racines à la fin de l'été. Au printemps, sa fleur, une couronne dentelée d'un jaune profond et lumineux qui lui vaut son nom de « dent de lion », représente le Soleil ; à l'automne, ses fruits duveteux, blancs, vaporeux, symbolisent la Lune. Avec son aspect de boule de cristal, on fait spontanément appel à son pouvoir de divination, on souffle sur ses aigrettes pour connaître le nombre d'années qui nous sépare du

en mariage, le nombre d'enfants que l'on va avoir ou tout simplement une réponse chiffrée. Lié à l'élément Air, le pissenlit servait d'offrande à la Déesse ; il permettait aussi de développer les capacités à rêver et de renforcer la clairvoyance.

MARS ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

ARTÉMIS

LA FEMME INDÉPENDANTE ET LIBRE

Déesse grecque de la chasse, Artémis est l'une des principales déesses lunaires. Avec Hécate, la déesse lunaire la plus sombre, et Séléné qui représente la Lune dans son épanouissement total, elles forment les trois visages de la femme lunaire. Artémis est liée au monde sauvage, elle y puise sa force et sa dynamique. Déesse vierge, elle veille sur les accouchements, les jeunes enfants et plus particulièrement les jeunes filles. Elle symbolise le mouvement, l'action, la liberté et un esprit indomptable qui l'associe souvent aux Amozones dont elle partage les attributs : l'arc et les flèches. On la représente jeune, athlétique, le front ceint d'un croissant de Lune. Elle est la déesse des initiations. La psychanalyste jungienne Jean Shinoda Bolen la décrit comme un guide du féminin sacré, incarnant l'émancipation dans la pensée féministe de la femme engagée et activiste.

LA Déesse Combative. N'oublions pas que Mars porte le nom d'un dieu guerrier. C'est pourquoi les énergies de ce mois nous demandent de révéler notre potentiel de femme combative. Comme les jeunes pousses au printemps doivent percer la terre encore froide pour s'élever vers le ciel, aucune autre déesse qu'Artémis ne personnifie en eux cette énergie fougueuse, cette vigueur et ce désir de vie.

Tout comme elle, osons devenir cette femme course puissante, volontaire, solitaire, liée à la terre, aux cycles de la nature, au courage et à la force de se battre dans l'adversité. Cette déesse est caractérisée par le besoin de sororité et par un souci d'égalité dans les rapports avec les hommes. Artémis et Apollon, dont elle est la jumelle, représentent les deux faces d'une même pièce : d'un côté, la Lune, et de l'autre, le Soleil. Deux énergies que nous portons aussi en nous et dont nous disposons pour devenir cette femme à la fois conquérante et délicate.

Allions-nous à Artémis en l'invoquant lors de nos rituels ou de nos méditations. Elle saura guider nos pulsions, équilibrer nos énergies masculines et féminines. Grâce à elle, réveillons la sagesse ancestrale qui se terrait en nous, renforçons notre volonté et cultivons notre indépendance.

AVRIL
LAF ERTILITÉ



AVRIL ○ PLEINE LUNE

INTENSITÉ

Cette Lune est aussi appelée « Lune rousse » car elle est la première Pleine Lune après Pâques. Son influence s'étend de la dernière Nouvelle Lune à la prochaine, couvrant tout un cycle. Puissante et extrêmement active, elle a un fort impact sur nous tous. Il va falloir nous adapter aux vibrations extérieures de plus en plus intenses.

En cette nuit de Pleine Lune, nous nous ouvrons à la période masculine de l'année. Activons notre puissance d'action, tout en régulant nos élans bouillonnants. Soyons ce volcan qui fait gronder ses profondeurs et laissons couler nos larmes si la pression est trop forte, elles sont l'eau qui régule ce feu créateur. Apprenons à canaliser le jeu pour éviter tout surmenage. Laissons notre corps utiliser ces énergies complémentaires pour épanouir notre sexualité et augmenter notre créativité. Notre chakra sacré est particulièrement sollicité : utilisons ces forces à l'œuvre, laissons-nous porter par cette puissance animale qui nous aide à nous réaliser.

Autour de cette Lune émergent des projets en phase avec notre volonté profonde, et ce qui a été démarré lors de la période sombre hivernale peut maintenant s'accomplir. Nous sommes dans un cycle excitant où nous fertilisons nos terres intérieures et semons les graines des changements qui auront un impact au long terme dans notre vie. Cette Lune porte aussi en son sein une violence qui peut

mener tout autant ces projets au succès qu'à la destruction. Restons vigilantes, sachons nous imposer sans brûler les étapes, au risque de voir nos initiatives partir en fumée.

CHAKRA SVADHISTHANA, chakra sacré situé à trois doigts sous le nombril, dans la zone du sacrum au niveau de la partie supérieure des organes génitaux. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune d'avril, en nous concentrant sur notre deuxième chakra. Laissons sa lumière orange se renforcer et se déployer.

MANTRA « J'écoute, j'accepte et je respecte mon désir. »

INTENTIONS Je m'honore en prenant soin de mon corps et de mon âme. Je digère les énergies Yang en révélant ma créativité et ma sexualité.

RITUEL DE FERTILITÉ CRÉATIVE

Munissons-nous d'une bougie, d'une feuille, de crayons de couleur, de peinture et de feutres.

Ouvrons le cercle. Allumons la bougie avec l'intention d'honorer Cybèle et la Terre-Mère toute-puissante.

Commençons par poser notre corps physique, ici et maintenant, en prenant conscience de notre assise. Entrons dans une respiration profonde en conscience. Ce soir, la Lune ronde et brillante va descendre en nous.

Imaginons qu'au sommet de notre crâne s'ouvre une trappe. De la Lune descend à la verticale un fil d'or qui entre par cette ouverture jusque dans notre utérus. Là, il souffle en nous une poudre d'or. Notre utérus se remplit de lumière.

Posons nos mains sur notre ventre, nous pouvons en ressentir la chaleur bienfaitrice.

Lorsque nous nous sentons en lies, laissons le fil remonter et conservons cette puissante énergie créative.

Prenons notre feuille et nos pinceaux, stylos, crayons, et de notre main non dominante, lançons-nous dans une œuvre intuitive. Apprécions le plaisir de créer sans entrave.

Remercions la Lune et Cybèle. Fermons le cercle.

AVRIL • NOUVELLE LUNE

ACTION

Cette Nouvelle Lune vient ouvrir toutes grandes les portes de notre réalisation personnelle. Nous sommes au cœur de notre chemin de vie. Considérons avec sincérité la direction à prendre pour notre évolution, et ayons conscience de nos dernières expériences pour en tirer des leçons. La Nouvelle Lune aux énergies ascendantes nous pousse littéralement vers notre renaissance. Nous sommes dans un portail aux tonalités qui peuvent être dérangeantes, violentes et source de tensions car tout nous indique que nous sommes prêtes. Prêtes à accomplir notre libération tels des phénix consumant ce qui n'est plus et s'élevant à travers les cendres de ce qui a été. Cette Nouvelle Lune nous pousse à agir plus qu'à penser. Les actions menées pendant cette période sont révélatrices de ce vers quoi nous tendons profondément. Réjouissons-nous d'avoir cette opportunité de devenir créatrices de notre existence. Absorbons les vibrations qui montent des entrailles de la Terre-Mère. Grâce à l'ancrage de notre premier chakra, nous avons la possibilité de les transformer pour nourrir notre action personnelle. Reconnaissons-nous, nous qui sommes juste à la bonne place ; nous, qui nous alignons dans le prolongement énergétique de cette Nouvelle Lune ; nous, qui avons choisi de ne plus vivre notre vie dans l'ombre mais enfin dans la lumière. Notre corps, porté par la terre, est prêt à donner l'amour, à montrer son affection, c'est un

en tant charnel de partage aussi bien avec la nature qu'avec ceux qui nous sont chers.

CHAKRA MULADHARA, chakra racine situé dans la zone périnéale. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune d'avril, en nous concentrant sur ce premier chakra. Laissons sa lumière rouge se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je suis la Terre. Elle m'apporte, je la porte. »

INTENTIONS Épouse de hautes énergies, je m'accomplis dans un nouveau moi, pas tout à fait différente, plus tout à fait la même.

RITUEL POUR UNIR LES ÉNERGIES TERRE ET LUNE

Choisissons une musique avec percussions ou méditons-nous de percussions. Prévoyons de quoi faire un feu réel ou symbolique (avec une bougie, par exemple). Mettons-nous pieds nus.

Ouvrons le cercle. Allumons un feu si nous sommes dans la nature ou une bougie si nous sommes à l'intérieur.

Invoquons Cybèle, déesse de la transe, qui par sa musique nous connecte et fait vibrer la Terre. Demandons-lui de nous mettre en lien direct avec notre instinct et la part sauvage qu'elle symbolise.

Posons les mains sur notre utérus avec l'intention de nous connecter à cette Lune. Prenons quelques minutes pour goûter à ces sensations. Au rythme de la musique, doucement, laissons-nous guider par ces énergies lunaires dans une danse intuitive. Vibrions, sans poser ni intentions ni réflexions. Laissons nos pensées passer et revenons à la vibration, dansons sans nous soucier de ce qui se passe autour de nous. Jouissons de la liberté que nous procure cette danse lunaire.

Remercions la Terre et Cybèle. Fermons le cercle.

AVRIL ○ LUNE SORCIÈRE

SEMENCES ☆ POISSON

LA FERTILITÉ EXALTANTE

En avril, nous fêtons la Lune des semences ou du poisson, qui insuffle un bel élan de fertilité. Elle est en lien avec les semences car c'est la période où l'on plante les graines dans les jardins. Les Amérindiens l'appellent « Lune du poisson », un animal qui symbolise la fécondité et l'abondance et fait écho aux énergies prospères de ce mois. Marquée par la fertilité et la sagesse, elle désigne le début d'un cycle, porteur de changements significatifs qui nous questionnent sur notre capacité à nous transformer. Cette Lune des commencements nous encourage à nous mettre en action. Par son lien avec l'est – où le soleil se lève – et l'eau – élément des poissons –, son pouvoir de régénération est très important. Sous cette Lune de transition, de nombreux rêves de fertilité naissent, nous invitant à explorer notre psyché. Laissons-nous traverser, accueillons dans notre verticalité les énergies qui descendent de la Lune et celles qui montent de la Terre. Sous les auspices de la Lune du poisson, nous nous ouvrons à tous les possibles de ce début de saison. Questionnons-nous sur notre capacité à nous renouveler. Quel désir profond souhaitons-nous exalter, quelle envie voulons-nous déployer pour honorer notre puissance créative ?

AVRIL ○ FÊTE PAÏENNE

BELTANE

30 AVRIL

À mi-chemin entre l'équinoxe de printemps et le solstice d'été, Beltane est une fête importante dans les sabbats de l'année, la dernière célébration de la saison sombre. On l'appelle « nuit des sorcières », car elle est liée au monde ésotérique, ou « nuit de Walpurgis », car cette fête païenne du passage au printemps répandue dans toute l'Europe a été largement condamnée par le christianisme qui a instauré à cette même date la célébration de sainte Walburge. Depuis l'Antiquité, cette fête du feu marque la fin de l'hiver ; elle nous aide à sortir de notre intériorité et à nous libérer de nos parts sombres.

Dans la roue de l'année, elle fait partie des deux fêtes fortement marquées par la magie : tandis que Samain ouvre la saison sombre, Beltane la clôt. Ce sont des périodes de grande connexion spirituelle, deux portails durant lesquels les mondes s'entrouvrent. Ainsi, à la même période, la fête bouddhiste de Wesak est célébrée dans le monde. C'est une bénédiction d'amour universel qui relie les énergies païennes, christiques et bouddhistes, et offre la guérison et la transmutation spirituelle.

En tant que célébration païenne de la fertilité, Beltane incarne l'amour relié aux forces de la nature, l'éveil des sens et l'appel à l'union des corps dans sa dimension sacrée. Lors de cette nuit, les

hommes et les femmes dressaient un autel décoré ou plantaient l'arbre de mai, symbole du renouveau des forces printanières, et organisaient des danses du feu, joyeuses et sensuelles. Dans la tradition wiccane, le dieu cornu, figure masculine de la nature originelle, féconde la Déesse. Prenons conscience que notre énergie sexuelle est créative et harmonisons les polarités masculine et féminine que nous portons en nous. Célébrons les forces en présence lors de cette nuit de passage, renouons avec notre désir, réapproprions-nous notre sexualité et glorifions le pouvoir créateur de notre magie.

RITUEL POUR FAIRE MONTER L'ÉNERGIE DE LA TERRE

Munissons-nous d'un bol, de fleurs sèches de reine-des-prés, d'eau filtrée ou de source.

Ouvrons le cercle.

Déposons dans notre bol rempli d'eau des reines-des-prés, plante utilisée lors des rituels de passage ou des initiations car elle renforce les possibilités de transformation et facilite l'ascension de la conscience. Laissons les fleurs infuser quelques minutes.

Prenons une grande inspiration pour centrer notre énergie et une longue expiration pour ancrer notre corps à la terre. Avec l'intention de nous purifier, buvons une gorgée de cette eau, puis utilisons-la pour nous laver les mains, les avant-bras et les pieds.

Debout, concentrons-nous sur un point dans la terre, commençons à chanter et à danser en tournant sur nous-mêmes autour de ce point. La rotation de notre danse va entraîner une montée d'énergie du sol.

Lorsque nous commençons à ressentir cette énergie, arrêtons la danse, levons nos bras et joignons nos mains en pointe au-dessus

de notre tête. Laissons l'énergie monter puis se déployer autour de nous à travers le bout de nos doigts.

Fermons le cercle.

AVRIL ○ PLANTE-ESPRIT

LA REINE DES PRÉS

SES NOMS. La reine-des-prés (*Spiraea ulmaria*) est aussi connue comme ulmaire, barbe-de-chèvre, ormeire, herbe aux abeilles, pied-de-bouc, belle-des-prés, spirée ulmaire, spirée filipendule.

ELLE POUSSE dans des zones humides, près des lacs, en bordure de rivières, près des ruisseaux ou des marais. On la trouve en Europe et en Asie. Sa floraison dure de juin à septembre mais le meilleur moment idéal pour la récolter est la nuit de la Saint-Jean, au milieu de juin, où ses énergies sont les plus puissantes et ses principes thérapeutiques les plus efficaces. Par son parfum délicatement mêlé, elle embellit les journées d'été, honore les changements et célèbre le renouveau de la saison.

SES VERTUS. Anti-inflammatoire très efficace, elle soulage les douleurs articulaires et rhumatismales ; dépurative, diurétique, antalgique, elle contient des dérivés d'acide salicylique, le principe actif de l'aspirine ; et toutes ses parties (fleurs, feuilles et racines) peuvent être employées. Elle est utilisée depuis le néolithique pour parfumer les boissons.

SA SYMBOLIQUE. Plante sacrée, elle fait partie avec la menthe aquatique et la verveine des piliers de l'herboristerie traditionnelle druidique. Lors des rituels de passage et des initiations, la reine-des-prés était une des offrandes déposées dans les sépultures et les nécropoles. Incarnant les phases d'évolution, elle était souvent apportée aux jeunes mariés pour marquer leur union, son odeur

subtile de miel parfume aussi les vêtements et les autels. Elle est liée à l'Air, élément du printemps, et à l'Eau, car elle pousse en l'honneur du dieu des eaux dans les zones humides.

AVRIL ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

CYBÈLE

LA FEMME INSTINCTIVE

Me des dieux incarnant la nature dans ce qu'elle a de plus sauvage, Cybèle est l'archétype de la déesse toute-puissante. Prenant ses racines dans le Proche-Orient ancien, son culte gagne la Grèce et Rome où perdure, intacte, son aura de puissance et de violence. Élevée par des lions, représentée accompagnée de fauves, elle fascine et devient l'objet de nombreux cultes à mystère violents. Les fêtes rituelles autour de Cybèle étaient marquées par le sang, celui du taureau avec lequel on baptisait ses disciples et, au printemps, celui des cérémonies de castration de jeunes hommes, car seuls les eunuques avaient le droit de la servir. Elle-même serait née hermaphrodite de la semence de Zeus, les dieux choisissant alors de lui ôter sa part masculine en la castrant pour la faire renaître femme. On comprend ainsi l'origine de cette part de violence qui caractérise son culte.

LA DÉESSE SAUVAGE. Gardienne du monde sauvage, de la nature originelle, des animaux et des plantes, déesse de la montagne et des pins, symboles de la transcendance, Cybèle détient la clé qui ouvre les portes du monde souterrain. Liée aussi à la musique, elle lègue aux hommes l'art de la danse et les instruments dont les sons ébranlent les profondeurs de la terre et résonnent pour libérer leurs âmes. Honorons Cybèle en ce mois d'avril prodigue où la nature se

déploie, contactons notre instinct, notre part d'animalité qui ne demande qu'à renouer avec la figure policée de la femme que nous donnons à voir. Détachons nos chevelures, ôtons nos vêtements, prenons nos cyclopaïes, retrouvons l'envie de humer la terre, de crier à la Lune, de boire l'eau des rivières. Cybèle, la Déesse-Mère nous offre la nature sur un plateau d'argent. Appelons-la dans nos rituels et nos ébriétés, demandons-lui de nous offrir la clé de ce Grand Tout, bien plus grand que nous, mais que nous portons toutes là, à l'intérieur, dans notre ventre sacré, berceau de la fertilité.

MAI

L'ARMONIE



MAI ○ PLEINE LUNE

AUTHENTICITÉ

Cette nuit de Pleine Lune marque un moment particulier dans notre parcours personnel. Elle vient nous interroger sur notre attachement aux valeurs qui fondent notre personnalité, sur notre éthique et notre intégrité. Comment continuer à cheminer si nous ne sommes pas pleinement dans notre verticalité ? Nous évoluons, nous expérimentons, mais sommes-nous toujours en phase, dans nos vies et à travers nos relations, avec notre authenticité ? Quelle histoire nous racontons-nous ? Quel paravent avons-nous dressé pour ne pas affronter une situation qui ne nous convient pas, une relation qui ne nous correspond plus, pour supporter un inconfort et continuer à se voiler la face ? Soyons conscientes de nos actes et de leurs conséquences. Bannissons la peur et le mensonge, et offrons-nous la chance de paraître nues face à nous-mêmes. Nous sommes belles dans cette nudité originelle, nous avons le pouvoir de nourrir ce qui émerge de l'être. Au centre de notre poitrine, à l'endroit du plexus solaire, retrouvons cette vérité, cultivons l'attachement à nos convictions et à nos croyances. Utilisons la loi de l'attraction, posons des intentions positives envers nous-mêmes et n'oublions pas que ce à quoi l'on résiste persiste. Trop d'inquiétude paralyse. Alignons notre force plutôt que notre part d'angoisse. Tenons-nous droites dans la nuit, la Lune se chargera de nous montrer le chemin lumineux qui s'ouvre à nous.

CHAKRA MANIPURA, centre du plexus solaire. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune de mani, en nous concentrant sur ce troisième chakra. Laissons sa lumière jaune d'or se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je m'ancre en mani pour m'ouvrir aux autres. »

INTENTIONS Je cherche la vérité et l'harmonie intérieure, j'ai conscience de mes actes et je nourris mes valeurs positives.

RITUEL DES PIERRES-MOTS

Apportons des pierres plates récoltées lors de nos promenades dans la nature, un feutre Posca® blanc.

Ouvrons le cercle.

Posons nos mains au centre de notre poitrine et connectons-nous à la déesse Chang'é qui vit dans la Lune, afin qu'elle nous permette de nous relier à notre mani profond et aux conséquences de nos choix.

Demandons-lui de nous faire renaître ce soir plus alignées. Demandons-lui de nous donner les informations dont nous avons besoin.

Laissons venir les mots qui nous sont essentiels maintenant : ancrage, simplicité, communication, liberté, confiance, intuition, respiration, méditation... Inscrivons-les sur les pierres. Conservons-les comme outils divinatoires. Quand nous serons perdues, ils sauront nous reconnecter à nos besoins profonds. Si nous le souhaitons, à la place des mots, dessinons ou griffonnons des symboles.

Fermons le cercle.

MAI • NOUVELLE LUNE

PACTE

Ici, dans cette nuit noire, scellons un pacte avec la Lune. Apprenons avec elle à poser un nouveau regard sur nous-mêmes et à faire l'expérience profonde de l'amour envers soi. Regardons-nous honnêtement et berçons avec compassion ces parts de notre âme qui nous font mal, qui nous déplaisent. Il va falloir nous rendre vulnérables pour faire entrer l'amour dans ces zones sombres. Pour cela, continuons à cheminer spirituellement, n'abandonnons pas la voie de l'élévation et de l'éthique. Vivons l'ouverture du cœur. En apprenant à aimer toutes les parts de nous-mêmes, nous offrirons aux autres la possibilité de le faire à leur tour, les liens amoureux s'approfondiront, les nouvelles rencontres verront le jour. En même temps, nous nous désengagerons des relations toxiques du passé, des schémas de vie répétitifs, des habitudes de pensée. Épousons la voie du renouveau. Tout ce travail subtil nous demande beaucoup d'énergie, le grand nettoyage peut nous faire chuter, et il est possible que des maux physiques apparaissent. Sachons les accueillir, car à chacun de ces maux correspondent des maux. Le corps nous parle de notre histoire, écoutons ce qu'il vient nous dire.

CHAKRA ANAHATA, chakra du cœur situé au centre de la poitrine. Méditons avec le mantra de la Nouvelle Lune de mai, en nous concentrant sur ce quatrième chakra. Laissons sa lumière verte se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je sens m n être irradier de bienveillance envers m i-
ên et ceux que j'aiên . »

INTENTIONS Je prends conscience de passer un pacte d'am ur
avec m i-ên .

RITUEL DU BÂTON DE LUNE

Rassem lons de la peinture, de la laine, du fil de coton, des clochettes, du fil d'or, des bâtonnets de palo santo ainsi que des trésors ram ssés dans la nature : des bâtons (de bois d'aubépine si possible), des pluên , des coquillages...

Ouvrons le cercle.

Dem ndons à la Nouvelle Lune de libérer notre espace intérieur pour laisser s'épanouir notre créativité.

Brûlons le bois sacré, le palo santo, pour nous purifier et nous connecter, puis passons nos bâtons dans sa fuên pour les charger en énergie positive.

Laissons s'expriên notre puissance à travers la création de ces « power sticks », peignons-les, nouons les fils, tressons des liens, ajoutons des coquillages, des pluên , des clochettes, tout en posant l'intention qu'ils nous protègent, nous apportent connexion, chance et puissance. Suivons notre intuition.

Ferm ns le cercle.

Lors de la prochaine Pleine Lune, nous pourrons recharger nos bâtons de pouvoir sous ses rayons.

MAI ○ LUNE SORCIÈRE

FLEURS ☆ LIÈVRE

LA LUNE DE L'ÉPANOUISSEMENT

Cette Lune païenne très positive nous redonne de l'énergie. La nature est en pleine éclosion, le cycle de l'été commence. Pour les Amérindiens, c'est la période culminante d'éclosion des fleurs. Pour nous, c'est le moment de constater nos avancées, de réaliser que les bourgeons se sont ouverts, que les fleurs nous combinent de leurs parfums et de leurs couleurs. La nature accompagne notre évolution personnelle et se montre dans son éclatante beauté. C'est sous les doux auspices de cette Lune que nous pouvons nous mettre à la cueillette des plantes médicinales : celles qui seront ramassées cette nuit seront chargées de la puissance des rayons lunaires. Cette Lune sorcière est en lien avec notre fertilité et notre intuition et nous apporte une exaltation particulière.

Le lièvre, qui fait partie du bestiaire lunaire dans différentes cosmogonies, incarne cette prospérité et cette abondance. Il symbolise l'équilibre entre les mondes, et nous relie directement à l'écoute. Animal silencieux aux grandes oreilles, il incarne la qualité de réception des messages intérieurs et notre faculté à intégrer dans notre quotidien notre sixième sens.

Sous les auspices de cette Lune des fleurs et du lièvre, prenons le temps de contempler la nature dans toute son expansion et son foisonnement. Sentons s'élever le parfum de la Lune des fleurs, il

en auen et nous transporte. Cette générosité de la Terre-Mère, sachons en profiter. Deen ndons-lui de la distiller en nous et de nous inspirer. Notre corps et notre âen ne deen ndent qu'à s'épanouir, aidons-les en convoquant les forces d'auen ur de cette Lune, regardons la vie avec ce filtre plus doux et plus serein. Devenons ces herbes sauvages qui ondulent sous les rayons de la Lune.

MAI ○ PLANTE-ESPRIT

L'AUBÉPINE

SES NOMS. L'aubépine (*Crataegus laevigata*) est aussi connue comme bois ou épine de mai, épine blanche, cenellier, aubespın des troubadours.

ELLE POUSSE dans les haies, les lisières des forêts et des bois, à travers toute l'Europe. Sa floraison dure de mai à juin, on cueille ses fleurs lorsqu'elles sont encore en bouton.

SES VERTUS. L'aubépine, directement liée au cœur et à son chakra, régule les palpitations, la nervosité, l'hypertension, renforce la tonicité cardiaque ; elle agit aussi sur les troubles du sommeil, les angoisses et les sensations de vertige.

SA SYMBOLIQUE. Son nom latin est un dérivé du grec *kratos* signifiant « solide », ce qui en a fait un arbre sur lequel on peut compter pour se protéger. Les bergers utilisaient des bâtons d'aubépine pour les accrocher aux encolures des bêtes du troupeau, les familles en déposaient dans le berceau des jeunes enfants.

Dans la Grèce antique, cette plante symbolisait le bonheur marital, la chasteté et la fertilité. Les jeunes mariées portaient des couronnes de fleurs d'aubépine pour apporter félicité à leur union. Bien souvent, on brûlait aussi son bois sur les autels lors de ces cérémonies.

Dans le Nouveau Testament, elle est associée à la Vierge Marie, qui trouva protection sous ses branches par une nuit d'orage, y fit

sécher les langes de l'Enfant Jésus ; dans l'épisode de la Passion, elle est la couronne d'épines qui ceint le front du Christ.

Plante magique, unie aux éléments Feu et Air, elle est aussi l'arbre des fées et la gardienne des lieux sacrés. On l'associe souvent à la fête de Beltane, car on récoltait ses fleurs le 1^{er} mai au moment où leurs propriétés sont les plus puissantes. L'aubépine repousse les forces négatives mais inversement peut sceller le destin de celui qui cueille sa fleur sans lui faire une offrande.

MAI ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

CHANG'É

LA FEMME CONSCIENTE DE SES ACTES

Déesse de la Lune dans la culture chinoise, Chang'é fait partie des personnages les plus appréciés et qui suscitent une dévotion toujours puissante. Dans la spiritualité taoïste, elle est l'incarnation du principe féminin, le Yin absolu. Le mythe de Chang'é connaît plusieurs versions, mais toutes ont un lien avec l'immortalité et l'astre lunaire dont elle est indissociable. Séparée des hommes, Chang'é veille sur eux. Son histoire débute lorsque son mari Hou Yi, archer céleste, sauve la terre asséchée par dix soleils. On lui offre en récompense un breuvage d'immortalité, que Chang'é découvre et boit d'une traite ignorant ce qu'il contient : plus elle avale le philtre magique, plus elle s'envole vers le ciel jusqu'à se retrouver sur la Lune. Elle s'y installe et y découvre un lièvre de jade, herboriste, avec lequel elle confectionne des potions élixirs. Dans certains récits, Chang'é boit consciemment le breuvage immortel et se retrouve bannie sur la Lune. Dans d'autres, un des disciples de Hou Yi tente de le voler et Chang'é n'a pas d'autre choix que de l'avaler et s'enfuir sur la Lune.

LA Déesse de la Conscience de soi. Chang'é a tiré la leçon de son aventure. Elle a dû tout quitter pour payer le prix de sa transgression, elle sait maintenant ce que chaque acte peut coûter dans une vie. À la lumière de son histoire, prenons conscience, nous

aussi, de nos choix. Demandons-nous quelles pourront être les conséquences de nos décisions. Changé ne revient pas mais renaît ailleurs, différente, figurant ainsi le cycle lunaire qui perdure sans fin. Tout comme cette déesse, nous sommes capables de renaître à nous-mêmes. Harmonisons nos vies en conscience, ancrons-nous dans le moment présent, conservons notre capacité à garder les pieds sur terre. Nous savons que parfois il est plus facile de ne pas affronter la réalité, de partir sur la Lune plutôt que de nous confronter à ce que nous avons à vivre. Osons être qui nous sommes. Ne cherchons pas à éluder, ayons confiance, les réponses sont en nous. De cette profonde vérité intérieure naîtront l'harmonie et l'équilibre. Devenons cette femme complète, capable de se connaître et de se transformer.

JUIN

L'EXTÉRIORISATION



JUIN ○ PLEINE LUNE

PUISSANCE

Cette Pleine Lune est liée de sève, de vie, de sang et de force, questionne notre puissance, notre énergie personnelle. L'assumons-nous ? L'accepterons-nous ? N'hésitons plus et lançons-nous sur ce chemin lié de lumière, celui du retour de notre pouvoir. Nous pouvons, toutes sans exception, nous le réapproprier : il ne demande que cela, que nous venions le défier.

Ici et maintenant, regardons la couleur de notre âme : quelles sont les entraves qui ne nous permettent pas d'accéder à notre expression personnelle absolue ? Nous sommes appelées à comprendre ce qui nous empêche de lever les barrières. Les énergies étant très dynamiques, nous prenons à bras-le-corps cette expérience. Concrètement, trouvons la porte à ouvrir en nous, recentrons notre force sur le deuxième chakra, centre de la sexualité et portail de la montée de la Kundalini. Convoquons notre part masculine pour libérer les énergies accumulées et encore bloquées en nous. Seul un équilibre des forces peut apporter l'ouverture nécessaire à la pleine expression de notre puissance féminine – le Yin n'est rien sans son complémentaire Yang. Tournons notre regard vers l'avenir, libérons-nous du passé, équilibrons nos polarités et retrouvons notre âme sauvage. Ces bouleversements vont s'accompagner d'un flux d'émotions et d'une connexion intense au subtil. Attendons-nous à recevoir des signes et des messages pour nous guider dans notre cheminement,

écoutons nos rêves pendant les jours d'influence de cette Lune. Notons-les, ils seront des alliés précieux dans les mois à venir.

CHAKRA SVADHISTHANA, chakra sacré situé à trois doigts sous le nombril, dans la zone du sacrum au niveau de la partie supérieure des organes génitaux. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune de juin, en nous concentrant sur notre deuxième chakra. Laissons sa lumière orange se renforcer et se déployer.

MANTRA « La force créatrice est en moi, son énergie circule dans chacune de mes cellules. »

INTENTIONS Je libère la femme puissante qui est en moi.

RITUEL DE LA PROPHÉTESSE

Préparons une infusion d'armoise, qui favorise la divination et la clairvoyance, et buvons-la avant de débiter le rituel. Munissons-nous d'une bougie et d'un couteau.

Ouvrons le cercle.

Entrons en méditation, confortablement assises. Fixons notre attention sur notre respiration, tranquillement ralentissons son rythme.

Laissons la nuit nimbée des rayons lunaires draper notre corps. Sentons comment ce drap vient s'enrouler autour de nos hanches. La Lune nous berce doucement, tout notre bas-ventre ondule, des vagues d'énergie oscillent dans notre sexe. Nous sentons chaleur et énergie monter en nous.

Ouvrons alors notre âme et demandons à la Pleine Lune de nous adresser ses visions. Nous sommes prêtes à les recevoir. Laissons venir les symboles. Gravons-les au couteau sur la bougie. Nous pourrions l'allumer à chaque lunaison.

Fermons le cercle.

JUIN • NOUVELLE LUNE

ÉCLAIRAGE

Sous l'obscurité de cette Nouvelle Lune, alors que se lève le voile étincelant de la vérité, célébrons l'authenticité de nos relations. Nous avons besoin de laisser les énergies sortir et s'exprimer à travers les mots. Sans filtre, découvrons notre nouvelle voix, celle qui va communiquer sincèrement avec notre entourage. Elle se fait ruisseau pour proposer de la suivre. Elle convoque les âmes qui comptent le plus pour nous et renforce notre volonté de s'unir à l'autre. La parole tisse un lien, les mots dessinent une alliance sacrée. Scellons sous cette Nouvelle Lune les relations essentielles à nos vies. C'est la nuit parfaite pour faire entendre notre chant d'amour et célébrer les partages. Beaucoup d'informations subtiles circulent en ce mois de juin, nous avons la possibilité de capter des messages pour renforcer notre développement personnel car nous sommes dans une période d'ascension et d'affirmation de soi. Notre besoin d'échanger est intense : prenons la parole, donnons de la voix. Mais attention, prenons soin de ne pas nous disperser. Recentrons-nous sur notre zone utérine, c'est notre point d'ancrage, notre boussole. Posons nos pensées pour revenir à nous et redescendre dans notre ventre, là où se trouve notre vérité. Écoutons-la, laissons-la jaillir et remonter jusqu'à notre chakra de la gorge, celui de la parole. Permettons aux mots justes d'être prononcés, ce qui doit être dit va être maintenant déposé.

CHAKRA VISHUDDHA, chakra de la gorge. Méditons avec le mantra de la Nouvelle Lune de juin, en nous concentrant sur ce cinquième chakra. Laissons sa lumière bleue se renforcer et se déployer.

MANTRA « Ma pensée est claire et ma parole impeccable. »

INTENTIONS Mes mots sont les miroirs de mon âme, les diriger vers ceux que j'aime nourrir mes relations et m'élève.

RITUEL DE FABRICATION D'UNE HUILE D'ARMOISE

Réunissons un récipient stérilisé, de la gaze, de la ficelle, une huile végétale, de l'armoise séchée. Cette technique remonte à l'Antiquité, où les huiles de plantes étaient utilisées pour des usages, des soins, des préparations culinaires.

Ouvrons le cercle et invoquons la Grande Déesse, mère de toutes les êtres, afin qu'elle bénisse nos plantes.

Remplissons notre bocal avec l'armoise sèche, recouvrons-la d'huile végétale, puis fermons le bocal avec de la gaze et de la ficelle pour laisser respirer le mélange.

À l'abri de la lumière, laissons-le reposer en remuant régulièrement.

Fermons le cercle.

Au bout de six semaines, filtrons le macérat en égouttant bien les plantes et versons-le dans un flacon stérile. Avec cette huile d'armoise, soulageons nos douleurs, détendons notre bas-ventre avant les Lunes, dénouons les tensions de nos muscles. Appliquons-la sur les poignets ou le thorax en cas de baisse de moral.

JUIN ○ LUNE SORCIÈRE

AMOUREUX ☆ MIEL

LE PARTAGE AMOUREUX

Dans la tradition païenne, voir la Pleine Lune de juin se lever est synonyme de réjouissance. Tout, dans les noms qui lui sont attribués, évoque la douceur, le plaisir et l'union. C'est le moment de nouer ou renforcer les liens d'amour. En ce début d'été, notre corps extériorise ses besoins, nous sommes plus dans l'expérience physique, notre peau est le vecteur de nos émotions.

Cette Lune symbolise le mariage, et le miel en est l'offrande. Dans certains pays, pour apporter bienveillance aux nouveaux mariés et attiser le désir, les anneaux d'alliance étaient trempés dans le miel qui évoque la douceur et son goût le plaisir des sens. Appelée aussi « Lune des fraises », elle correspond à cette période de récolte et d'abondance, le fruit rouge étant depuis le Moyen Âge lié à la tentation. Dans les mythologies nordiques, celui-ci est associé à Freya, la Déesse-Mère qui donne aux humains plaisir, récompense et partage. Cette Lune est donc un moment d'extase physique, d'émotions fortes. Ses énergies, associées aux énergies terriennes, apportent une élévation de conscience, renforcent la spiritualité, et font danser le corps et l'âme.

Sous les rayons bienfaisants de cette Lune, respirons, effleurons, touchons, goûtons, osons profiter de ce que la nature nous offre généreuse et fêtons cette explosion des sens. Extériorisons

nos sentiments, découvrons la joie simple de ne faire qu'un avec la Terre-Mère. Tout devient possible si nous le faisons avec cœur et authenticité.

JUIN ○ FÊTE PAÏENNE

LITIA

SOLSTICE D'ÉTÉ : 21 JUIN

Rejoignons l'effervescence de la Terre-Mère en nous connectant à ce magnifique et puissant passage du solstice d'été. Cette fête du feu est ancestrale, et nous ressentons instinctivement le besoin de célébrer la lumière en ce jour le plus long de l'année. La nature incarne ainsi sa puissance, l'apogée de son énergie et son abondance. C'est le moment de partager cette soirée avec des proches, de vibrer au rythme de l'énergie vitale. Si nous ne pouvons pas, comme le faisaient nos ancêtres, danser autour d'un feu de joie, allumons chez nous une lueur festive en partageant un bon repas à base de produits frais, d'herbes. Chantons, sortons nos instruments, laissons se déployer nos voix. Dansons, offrons-nous de jolies fleurs, ajoutons des bougies et fêtons comme il se doit le plaisir de vivre pleinement le moment présent. En communiquant ainsi avec les énergies de la saison, nous nous assurons un équilibre, l'occasion d'activer protection et guérison.

RITUEL DE LA DANSE INSTINCTIVE

Accompagnons-nous d'un tambour si nous en possédons un ou bien d'une musique que nous aimons et qui nous transporte. Ce rituel sera plus intense en pleine nature autour d'un feu.

Ouvrons le cercle.

Jouons d'un instrument ou mettons de la musique.

Pieds nus, respirons en sentant qu'à l'inspiration une énergie rouge pénètre par notre voûte plantaire, monte en nous, traverse notre corps, et qu'à l'expiration elle ressort dorée par nos narines.

Après plusieurs respirations, laissons-nous totalement envahir par les vibrations de la musique, ondulons des pieds, des jambes, du bassin, du ventre, de la poitrine, des bras et de la tête.

Libérons notre corps, chantons, imaginons au cours de cette danse que le rouge et le doré se rencontrent en nous, autour de nous, avec les couleurs des personnes qui nous accompagnent.

Quand nous avons terminé, fermons le cercle.

JUIN ○ PLANTE-ESPRIT

L'ARMOISE

SES NOMS. L'armoise (*Artemisia vulgaris*) est aussi connue comme herbe aux cent goûts, artémise, ceinture de saint Jean, herbe de feu ; elle fait partie des herbes guérisseuses dites « de la Saint-Jean ».

ELLE POUSSE en Europe et sur le pourtour du Bassin méditerranéen. Comme, on la trouve au bord des chemins, dans les friches et les lieux incultes. Sa floraison a lieu de fin juin à octobre, il est recommandé de la récolter en début de saison, notamment lors du solstice d'été.

SES VERTUS. Éménagogue, elle soulage les troubles menstruels et régule les Lunes. Herbe des sages-femmes, elle était réputée faciliter les accouchements et calmer la douleur. On l'utilise aussi comme antiseptique, pour combattre la fièvre, et faciliter la détoxification du foie. Proche de l'absinthe sans en avoir toute la toxicité, elle est antispasmodique et anti-inflammatoire.

SA SYMBOLIQUE. L'armoise, dont le nom latin est *Artemisia*, est liée depuis la Grèce antique à Artémis, déesse lunaire. Plante dite « du féminin sacré », elle était une habituée des rituels du solstice d'été. On en confectionnait des ceintures que les femmes se nouaient autour de la taille pour danser autour du feu, les effets énergétiques de la plante fraîchement cueillie protégeant leur sphère génitale, l'équilibrant, la renforçant et la protégeant des maladies. Plante protectrice, elle était accrochée en guirlande au-

dessus de la porte des entrées. On lui octroyait aussi le pouvoir d'éloigner les animaux venant, et la croiser lors d'une balade était un signe de chance. L'armoise appartient à l'herboristerie magique. Employée en magie blanche pour la confection d'enchanteurs, elle aide à repousser les esprits maléfiques et les sortilèges de magie noire. Herbe de pouvoir, associée aux éléments Terre, Air et Feu, c'est la plante d'Isis, particulièrement favorable à la divination : la prendre en infusion avant une séance amplifie la clairvoyance. Elle s'utilise pour consacrer les outils de divination, en les passant dans la fumée de fumigation, de même que pour appeler alliés et guides dans les rituels. Mettre de l'armoise sous son oreiller permet de faire des rêves prémonitoires.

JUIN ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

LA DÉESE DE

LA FEMME ORIGINELLE

La Grande Déesse est celle qui, à l'origine, préfigure toutes les autres. Longtemps considérée comme une figure mineure des cultes européens ancestraux, on découvre depuis les travaux de l'archéologue Marija Gimbutas qu'elle fut la représentation cosmogonique de la femme en tant qu'origine du monde et incarnation du cycle de la vie dans sa capacité à se régénérer et à se renouveler sans cesse. Son culte s'est installé au cours du néolithique. Ces travaux d'archéologie ont montré l'existence d'une religion matrilinéaire répandue dans toute l'Europe et qui a perduré jusqu'au III^e-IV^e siècle avant J.-C. Son influence décroît avec l'arrivée conjointe de l'écriture et des invasions indo-européennes. Ces peuples imposant leur panthéon de dieux masculins bousculent l'ordre matrilinéaire des sociétés européennes agraires. La présence du culte de la Grande Déesse n'induit pas que l'ordre social était matrilinéaire, mais atteste d'un équilibre entre les pouvoirs féminin et masculin : à la tête de ces communautés dites « gyniques », se trouvaient des reines, des femmes chefs de clan, des prêtresses.

Associée à des thèmes et des motifs rappelant la symbolique lunaire, la Déesse-Mère représente la « régénération ». Elle incarne le cycle vie, mort et renaissance, et elle est représentée par des

attributs éternels et sexuels, des fesses et seins opulents, symboles de fécondité, de magie et de procréation, comme les Vénus paléolithiques de Laussel, Lespugue ou Willendorf. On lui associe des animaux tels que le bélier, l'ours, le cerf, et l'élément Eau, source de vie. On la retrouve sous les traits de la déesse oiseau, avec bec, ailes, seins, et parfois yeux d'oiseau de proie nocturne. Des symboles V et M, d'abord considérés comme des motifs décoratifs, renvoient en réalité à la femme, le V étant la figuration de la vulve, le M représentant l'eau fertile liée à la sexualité et la éternité. De la même manière, la représentation répandue de la déesse serpent est aussi une figure de cette Grande Déesse.

LA DÉESSE DE LA FÉMINITÉ RAYONNANTE. Il y a quelque chose de profondément étonnant à se connecter à la puissance de cette Déesse-Mère car elle porte en elle l'origine de l'humanité et l'essence de la féminité. En ce mois d'extériorisation et de quête de soi, renouons avec notre capacité à nous régénérer et à créer, sentons comme notre utérus vibre à l'évocation de ce culte ancestral qui est une ode à la puissance de toutes les femmes. En la priant, nous créons des ponts entre les cycles de la nature et le nôtre, entre les énergies telluriques et cosmiques. En lui confiant nos intentions, c'est à l'univers tout entier que nous nous adressons. Transcendons le temps et l'espace et, comme ces premières femmes au fond de leur caverne, peignons-nous le visage de rouge, la couleur du sang, en signe de ralliement. Cheminons avec cette figure ancestrale du féminin sacré et soyons fières d'être les nouvelles représentantes de cette lignée divine et sauvage. Filles de la Grande Déesse, nous sommes toutes des femmes puissantes.

JUILLET

L'OUVERTURE DU



JUILLET ○ PLEINE LUNE

EXALTATION

En lien des énergies de feu de la saison, la Pleine Lune qui suit le solstice d'été est porteuse de forts mouvements intérieurs et extérieurs. Beaucoup de choses bougent à ce moment. Dans ce bourdonnement de messages, faisons preuve de discernement en retrouvant le fil rouge de notre voix intérieure. Lorsque cela devient nécessaire, notre corps devient notre boussole, écoutons-le, décryptons son langage non verbal. Extraconnecté à nos cinq sens, en lien avec la nature et notre environnement, il nous guide : prenons le temps de découvrir le rythme de notre cœur, ressentons les flux circuler, écoutons nos douleurs, elles ont un message à nous transmettre. Les énergies spirituelles sont en expansion, elles vibrent au niveau de notre quatrième chakra, accueillons-les avec notre cœur. C'est le moment de cheminer avec nos guides et nos alliés, de leur demander de panser les plaies et chasser les peurs qui peuvent ressurgir avec ce flot énergétique. Très déstabilisante sur le plan émotionnel, cette Pleine Lune est à la fois enthousiasmante et éreintante.

CHAKRA ANAHATA, chakra du cœur situé au centre de la poitrine. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune de juillet, en nous concentrant sur ce quatrième chakra. Laissons sa lumière verte se renforcer et se déployer.

MANTRA « Mon cœur est un tambour dont les battements harmonisent ma vie. »

INTENTIONS J'utilise avec exaltation les énergies auxquelles j'ai accès, j'ouvre mon cœur pour accueillir ces messages.

RITUEL DU BAIN LUNAIRE

Vivons cette pratique ancestrale en plein air. Apportons un bouquet d'achillée millefeuille pour ses propriétés divinatoires.

Ouvrons le cercle là où nous allons prendre le bain lunaire.

Si cela est possible, allongeons-nous à même la terre. Posons le bouquet sur notre ventre.

Laissons descendre notre respiration dans notre corps. À chaque expiration, ressentons comment il se dépose un peu plus profondément dans la terre.

Sentons la caresse des rayons lunaires sur notre peau. Imprégnons-nous de son énergie, sentons-la nous envahir à chaque inspiration.

Ouvrons-nous aux messages divinatoires et aux signes que nous allons capter dans cet état méditatif.

Lorsque nous nous sentons « rechargées », remercions Grand-Être Lune et fermons le cercle.

JUILLET • NOUVELLE LUNE

ÉLEVATION

Cette Nouvelle Lune vient interroger notre place dans le monde et révéler nos leçons karmiques : qu'avons-nous à travailler dans cette vie ? Des impressions, des ressentis, des synchronicités dont nous n'avions pas conscience apparaissent comme les pièces manquantes d'un puzzle. Pour trouver le chemin qui conduit à notre vérité, nous allons naviguer hors de notre zone de confort. En accueillant ces énergies, nous vivons un sentiment d'élévation. C'est le moment de croître, de passer un stade de connaissance, d'évoluer spirituellement, de prendre confiance et de développer notre clair senti. Ouvrons notre cinquième chakra et émettons des mots sur ces messages qui viennent nous bousculer. Sachons utiliser notre parole pour retranscrire ce qui émerge du fond de notre ventre-monde. Devenons pleinement présentes à tous les aspects de notre existence. Phase de révélations parfois inconfortable, cette connaissance sur nous-même à laquelle la Nouvelle Lune nous donne accès est incroyablement intense et profondément troublante.

CHAKRA VISHUDDHA, chakra de la gorge. Méditons avec le mantra de la Nouvelle Lune de juillet, en nous concentrant sur ce cinquième chakra. Laissons sa lumière bleue se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je m'ouvre aux messages intérieurs et les laisse s'envoler. »

INTENTIONS Je me relie à tous les aspects de mon être et au monde qui m'entoure.

RITUEL DE L'ÉCRITURE EN SPIRALE

Rassemblons une feuille, un stylo, des crayons de couleur.

Ouvrons le cercle.

À la nuit tombée, installons-nous confortablement sous la Lune dans un lieu calme où nous allons pouvoir écrire.

Convoquons la déesse Minerve, en posant les mains sur notre utérus. Demandons-lui de nous ouvrir à toutes les dimensions et de nous aider à trouver notre place au monde.

Prendons une grande respiration. Imaginons un fil argenté qui part de notre utérus, remonte le long de notre colonne vertébrale et sort par le haut de notre crâne jusqu'à la Lune. Posons-lui les questions qui nous viennent.

Lorsque nous nous sentons connectées, fermons les yeux et commençons à dessiner une spirale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, aussi longtemps qu'il sera nécessaire.

Quand nous percevons un message (une émotion, un ressenti, une idée, une image, une forme ...), retournons notre feuille et écrivons ou dessinons les symboles, les sigils qui sont des dessins renfermant une intention magique, les signes, les mots, les images qui se présentent à nous, laissons-nous guider.

Remercions la Lune pour ce cadeau et fermons le cercle.

JUILLET ○ LUNE SORCIÈRE

ORAGES ☆ ORGE

LA PUISSANCE DE LA NATURE

Cette Lune se lève dans une nature au paroxysme de son expansion. Les parfums, les couleurs explosent, les fleurs, les fruits sont mûres, nos sens s'aiguisent pour profiter de ces sollicitations. Nous vivons dehors, profitons des journées longues et des soirées douces, prenons le temps de contempler le ciel. Liée aux premières récoltes, l'orge, connue pour sa résistance, fait partie des céréales les plus anciennement cultivées. Elle représente la force, la puissance et la victoire au combat. Les païens demandent donc à la Lune de l'orge d'apporter cette vigueur ainsi que la prospérité et la santé à leur communauté. C'est le moment de cueillir et mettre à sécher les herbes médicinales et aromatiques pour le reste de l'année. Et pour assurer toute l'année la prospérité de notre maison, la coutume veut que nous y fassions entrer un bouquet de sept épis de blé, cueillis le septième jour du septième mois à la septième heure.

Cette Lune dont les énergies sont dynamiques et le flux spirituel intense fait référence aux orages et à la foudre, élément naturel présent dans de nombreuses mythologies (grecque, scandinave, amérindienne, sibérienne, viking...) et qui représente la puissance du ciel. Elle nous relie à nos peurs d'enfant, elle transporte avec violence la lumière au cœur de la nuit, elle révèle nos peurs

enfouies en is nous donne l'opportunité de prendre le pouvoir sur celles-ci. C'est une Lune qui nous apporte des révélations sur nous-mêmes. Au cœur de l'été, la nature a déployé sa beauté et donne des réponses à qui sait l'écouter.

Sous les rayons de cette Lune des orages qui descendent en nos profondeurs, laissons le tonnerre résonner dans notre poitrine et faire vibrer notre âme, laissons l'éclair entrer en lumière nos parts d'ombre. Où avons-nous caché nos peurs ? Où nos terreurs se terrent-elles ? Souhaitons-nous véritablement nous en défaire ? Que mettons-nous en place pour réaliser cette transformation ?

JUILLET ○ PLANTE-ESPRIT

L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

SES NOMS. L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) est aussi connue comme saigne-nez, herbe des militaires, herbe aux coupures, sourcil de Vénus, millefeuille, herbe aux charpentiers ; elle fait partie des herbes guérisseuses dites « de la Saint-Jean ».

ELLE POUSSE partout en Europe et en Asie, sur les bords des chemins, les talus, les pâturages, les prairies, les endroits ensoleillés. Sa floraison a lieu de juin jusqu'à la fin de l'automne ; on récolte ses sommités fleuries en été, de juillet à septembre.

SES VERTUS. Plante hémostatique par excellence, l'achillée est utilisée dans la pharmacopée depuis l'Antiquité. Elle régule aussi la digestion, favorise la circulation veineuse et a une action positive sur le foie. Connue pour soulager les crampes, c'est un antispasmodique efficace lors des douleurs de règles. Hildegarde de Bingen en faisait l'alliée des troubles menstruels et des saignements trop abondants. Abortive, elle ne doit pas être consommée par les femmes enceintes ou allaitantes, ni par les enfants. L'achillée est un des piliers de l'herboristerie celtique et de la médecine chinoise. On la retrouve dans les préparations données aux personnes dépressives, car elle a un effet sur la tristesse persistante, les idées noires, en ayant cette capacité de reconnecter au courage intérieur.

SA SYMBOLIQUE. Son nom lui vient d'Achille, héros grec, qui avait été initié à ses bienfaits par Chiron. Ce centaure guérisseur utilisait

son pouvoir anti-hémorragique pour soigner les guerriers blessés lors de la guerre de Troie. L'achillée millefeuille est considérée comme une herbe sorcière utilisée dans les rituels de magie et pour purifier les outils divinatoires. On a toujours vu en elle la capacité à éloigner les esprits mals, c'est l'une des plantes auxquelles on recourt dans les processus d'exorcisme. Herbe d'offrande, comme l'ont révélé des tombes datant de 200 000 ans avant notre ère, elle est avant tout une plante « oracle », qui développe l'intuition et sert pour la divination. Dans le Yi King, elle est utilisée comme bâton de prophétie. Les fœtus qui l'interrogeaient sous les rayons de la Pleine Lune avaient accès à la connaissance de leur avenir amureux. L'achillée millefeuille correspond aux éléments Eau et Air, et est associée au 7, nombre sacré dans de nombreuses traditions.

JUILLET ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

MAWU

LA FEMME ÉCLAIRÉE ET SEREINE

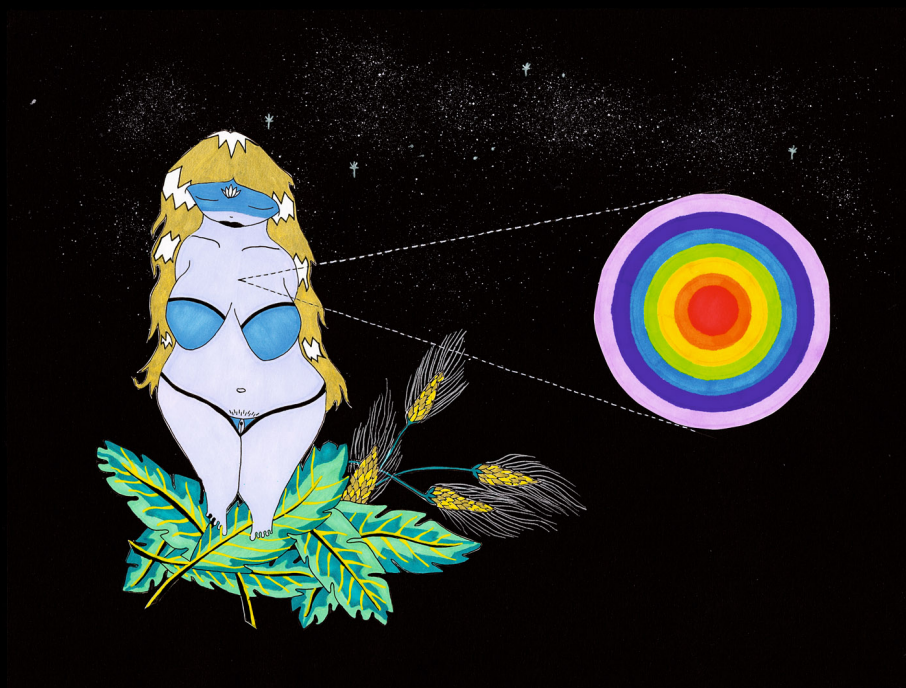
Le mythe de cette déesse est issu des cosmogonies africaines. Son culte prend racine en Afrique de l'Ouest et s'est étendu jusqu'au Brésil. Elle est représentée, soit en tant que principe féminin, associée à son frère jumelé Lisa, soit comme déesse double, androgyne, à la fois homme et femme et se nomme alors Mawu-Lisa. Elle incarne la Lune et son frère le Soleil, tous deux formant le couple créateur, les deux faces d'une même pièce. Elle véhicule tous les éléments féminins que l'on retrouve dans l'aspect Yin de la pensée orientale : la douceur, le froid, le repos, la nuit, la terre, l'obscurité. Les mythes la décrivent portant l'œuf cosmique qui lui permet de créer la Terre, tandis que le serpent lui apporte son aide en assurant le maintien du monde dans le ciel. En tant que Déesse-Mère, elle porte la création, elle règne sur la voûte céleste et sur la terre des hommes en prenant soin de guider l'âme humaine. Elle représente la sagesse et la connaissance.

LA DÉESSE DE LA SAGESSE. Travaillons avec Mawu et explorons notre corps en tant qu'espace : un espace créatif, réceptif, émotif. Vibrions aux influences de ce monde si stimulant. Mawu vient nous apporter la connaissance de nous-mêmes grâce à ce corps traversé par les énergies. Laissons-le se délasser, s'épanouir, ressentons cette ouverture concrète à l'été. Accueillons avec douceur notre

vigueur, donnons-nous la possibilité de concrétiser nos désirs de faire, d'être. ~~M~~ Wu nous apporte la sagesse de prendre soin de notre écologie intérieure. C'est le ~~m~~ ~~m~~ t de se laisser porter par le feu de l'été et la douce fraîcheur de la Lune. Rayonnons sans limites pour prendre la place qui nous revient dans ce ~~m~~ nde.

AOÛT

LAË LÉBRATION DE NOS RICE SSES



AOÛT ○ PLEINE LUNE

ABONDANCE

Sous cette Pleine Lune, honorons notre Terre. La nature qui nous entoure est à l'apogée de sa générosité. Récoltons et profitons, le temps est au plaisir et à la gratitude. Travaillons notre capacité à vivre l'instant présent. Reconnectons-nous au monde avec nos cinq sens, soyons attentives à nos sensations, aux odeurs, aux parfums et aux bruits alentour. Célébrons l'abondance en goûtant en pleine conscience les cadeaux de la nature. Pour profiter pleinement, sachons ralentir le rythme. Dans cette période où l'élément Feu domine, soyons vigilantes aux excès. Modifions notre rapport au temps, soyons à l'écoute de notre corps, qui lui sait quel rythme nous devons adopter. Jouons avec nos sens, apprenons à regarder avec les mains, touchons la terre, les herbes, les écorces, les peaux. Savourons la nuit en contemplant le ciel. La Lune nous invite à entrer en conversation avec la Terre. Elle nous apporte une forme de guérison, car elle retisse le lien avec notre temps intérieur. Cet effet régénérant va nous nourrir pour les six prochains mois. C'est aussi le moment de regarder vers l'avant. Soyons celles que nous voulons être, assumons notre nature profonde. Nous étions jusqu'ici en phase d'apprentissage, avec la Pleine Lune d'août nous entrons en phase d'approfondissement.

Comme juillet, août est souvent une période d'éclipses solaires ou lunaires. L'énergie particulièrement puissante de celles-ci nous travaille en profondeur, amplifie les ressentis, révèle ce qui est

enfoui en nous. Tandis que le principe de l'éclipse solaire est de laisser ressurgir ce que nous avons écarté de façon consciente, celui de l'éclipse lunaire est de révéler ce que notre inconscient a refoulé. Ainsi nous nettoyons, à travers cette symbolique, notre passé, nos mauvaises habitudes, les liens toxiques et les schémas néfastes.

CHAKRA SVADHISTHANA, chakra sacré situé à trois doigts sous le nombril, dans la zone du sacrum au niveau de la partie supérieure des organes génitaux. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune d'août, en nous concentrant sur ce deuxième chakra. Laissons sa lumière orange se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je rends grâce à la vie sous toutes ses formes. »

INTENTIONS Je remercie la Pleine Lune et lui demande de continuer à faire fructifier mes récoltes et à ouvrir mon cœur à la gratitude.

RITUEL D'ABONDANCE POUR HONORER LA TERRE ET LA LUNE

Cueillons ou procurons-nous un fruit frais, des feuilles de verveine sèches ou fraîches pour bénir la terre.

Pratiquons ce rituel en pleine nature, il sera plus puissant.

Ouvrons le cercle.

Regardons la Pleine Lune, prenons le fruit dans nos mains et portons-le à notre chakra du cœur. Il représente notre offrande et unifie ainsi la terre et le ciel.

Remercions la Lune pour ses dons. Posons nos intentions d'abondance pour la saison à venir.

Puis mangeons la moitié du fruit et enterrons l'autre dans la terre. Si le fruit a un noyau, enterrons celui-ci en terre. Terminons en le

recouvrant des feuilles de verveine.

Fermons le cercle.

AOÛT • NOUVELLE LUNE

LE RAYONNEMENT

Pendant cette période, les énergies sont actives car les journées sont plus longues. Pourtant, le temps est à la contemplation. Sachons ralentir, redéfinissons notre rythme, en nous sentant libres de toute entrave. Faisons rayonner notre énergie, renforçons notre confiance et laissons notre pouvoir féminin s'exprimer. En nous ouvrant à notre clarté intérieure, nous allons acquérir une grande force personnelle et une détermination. La Nouvelle Lune nous pousse à nous affirmer en douceur, sans jugement, sans culpabilité, en jouissant pleinement de nos capacités créatives. Elle nous offre l'occasion de devenir notre propre lumière et elle nous pousse à l'indépendance.

Grâce à ce rayonnement qui prend sa source dans notre poitrine, au niveau du chakra du cœur, nous allons faire une remise à niveau de nos relations aux autres, qu'elles soient professionnelles, familiales ou personnelles. Cette réévaluation des liens humains va nous ouvrir à des modifications profondes, à faire des choix. Avec la Nouvelle Lune d'août, connectons-nous directement à notre instinct et laissons-nous guider. Écoutons la voie du cœur.

CHAKRA ANAHATA, chakra du cœur situé au centre de la poitrine. Méditons avec le mantra de la Nouvelle Lune d'août, en nous concentrant sur ce quatrième chakra. Laissons sa lumière verte se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je nourris d'amour un flambeau intérieure. »

INTENTIONS Je trouve en moi les ressources nécessaires pour créer la vie qui me convient. Je rayonne car j'ai confiance en moi.

RITUEL DES MAINS D'OR

Ouvrons le cercle.

Asseyons-nous, seules, puis frottons nos mains l'une contre l'autre jusqu'à sentir l'énergie circuler.

Joignons-les devant nous et ouvrons-les vers le ciel. Imaginons maintenant au centre de nos paumes des lunes rondes et brillantes et posons nos mains sur notre poitrine au niveau du chakra du cœur.

Appelons la déesse Ishtar pour lui demander d'irradier en nous, de laisser notre puissance féminine prendre la place qui lui est due.

Sentons l'énergie circuler. Posons nos intentions.

Retirons nos mains ouvertes devant nous et constatons que l'énergie se diffuse autour de nous.

Fermons le cercle.

AOÛT ○ LUNE SORCIÈRE

MOISSONS

LE TEMPS DES BÉNÉDICTIONS

De la couleur dorée des blés, la Lune du mois d'août tire son nom : « Lune des moissons ». Elle est liée à la fertilité. Son champ d'action est vaste car elle apporte à la fois l'abondance matérielle par les récoltes et spirituelle par la réalisation de soi. Elle nous invite à profiter et remercier, à nous ressourcer et gagner en force, en créativité et en motivation. Très liée à la terre, elle nous indique que c'est le moment de faire le bilan de nos acquis, comment les faire fructifier et donner ainsi de nouvelles récoltes. Concrètement, il est temps de cueillir et de faire sécher les herbes qui pendant la seconde moitié de l'année nous rappelleront ces journées chaudes et pleines d'énergies palpitantes. Sous l'influence lunaire, nous allons remonter le chemin jusqu'à notre source, au cœur de notre intimité.

Mettons à profit ce que nous avons mis en place depuis mars, lors de la Pleine Lune du corbeau, où nous ressortions les graines tenues à l'abri de l'automne et de l'hiver. La roue des saisons a tourné, nous voici sous cette Lune, sur le point de récolter celles que nous allons mettre à sécher et protéger les six prochains mois. Cette impression de clore un cycle se ressent nettement dès les derniers jours d'août qui nous donnent l'occasion de prendre un nouveau départ bien que les énergies commencent à décroître.

Cette Lune nous relie au passé et à l'avenir, aussi soyons bien ancrées dans le présent. Regardons les six derniers mois écoulés pour tirer des leçons de notre parcours. Apprenons à trouver l'abondance en toute chose, ainsi que les épreuves se transforment en expériences. La notion de cycle est au cœur de cette Lune des moissons, à la fois mort et résurrection.

Sous les énergies puissantes de la Lune des moissons, prenons du recul et le temps de la réflexion. Posons notre regard sur nos récoltes personnelles. Ce que nous avons engagé depuis plusieurs mois est soumis à un bilan. Quelle va être notre première récolte ? De la même manière que nous remercions la nature, honorons nos efforts, nos potentiels et prenons conscience du chemin parcouru.

AOÛT ○ FÊTE PAÏENNE

LUGHNASADH

31 JUILLET-1^{er} AOÛT

Ce sabbat en jour, appelé couramment « Lammas », est présent dans de nombreuses cultures (celte, anglo-saxonne, aînée indienne). Chez les Indiens Hopi, au mois d'août se pratiquait la Danse du serpent, un rituel de mort et de renaissance : les hommes dansaient, un serpent vivant dans leur bouche, afin de demander aux dieux d'assurer la fertilité de la communauté. C'est un moment que choisit l'humanité pour célébrer, dans la joie et le partage, souvent autour d'un repas, la nature et son abondance.

Lughnasadh est la première des trois fêtes des moissons, suivie par Mabon qui rend grâce à la fin-récolte (l'équinoxe d'automne) et Samhain pour la dernière récolte (31 octobre) de l'année. Elle rend hommage à la générosité de la Terre-Mère et aux énergies estivales qui sont à leur apogée. C'est un moment de profonde gratitude où nous réalisons concrètement notre lien à la terre, où nous contemplons avec espoir les récoltes dont dépend la survie des communautés pour les mois à venir.

Point culminant de la saison, entre le solstice d'été et l'équinoxe d'automne, cette fête est une charnière entre les énergies montantes et brûlantes de l'été et celles déjà descendantes et annonciatrices de l'automne. C'est un moment de transformations, un portail entre achèvement et commencement, où nous

constatons les changements qui s'opèrent dans la nature comme ceux qui s'opèrent dans nos vies.

Pour célébrer notre union avec la terre et notre reconnexion à nous-mêmes, utilisons nos mains et leur pouvoir créateur. Pétrissons le pain, qui deviendra rond et doré comme le soleil, pour honorer la lumière. Ce rite, les prêtresses romaines le pratiquaient déjà en confectionnant des pains de Lune en offrande à Diane. L'hostie de la religion catholique reprend ce motif. Méditons mains jointes, dansons main dans la main et laissons libre cours à des créations naturelles comme des guirlandes de fleurs ou des mandalas de cailloux. Récoltons des objets naturels qui, chargés des énergies solaires de la saison, nourriront nos autels : bois flotté, bâton de divination, pierres, coquillages, fleurs séchées, plantes, feuilles.

RITUEL ANCESTRAL DU PAIN

Réunissons 140 g de farine de blé bio, 150 g de farine de pois bio, 1 sachet de levure, 1 cuillerée à café de sel, 2 cuillerées à café de sucre, 2 œufs, 100 g de beurre fondu, 250 ml de lait. Utilisons un four préchauffé à 180 °C, un plat rond, et de la résine d'oliban (encens). Nous allons confectionner un pain rond à la farine de pois, symbole du soleil, de la roue de l'année et des chakras.

Ouvrons le cercle et, si nous le souhaitons, faisons brûler l'encens, qui incarne le soleil. Ses vertus énergétiques sont apaisantes et harmonisantes.

Mélangions les farines et la levure.

Dans un autre récipient, fouettons les œufs avec le sucre, le sel, le beurre fondu et le lait. Versons tout sur les farines.

Déposons la préparation dans un moule et enfournons pour 45 minutes.

Terminons en remerciant la nature et fermons le cercle.

Dégustons le pain tiède lors d'un repas de partage en conservant un morceau que nous rendrons à la terre, en offrande.

AOÛT ○ PLANTE-ESPRIT

LAV ERVEINE

SES NOMS. La verveine (*Verbena officinalis*) est aussi connue comme herbe sacrée, herbe aux sorciers, herbe aux enchantements, herbe à tous les maux, herbe du sang, guérit-tout.

ELLE POUSSE principalement en Europe, en Afrique du Nord et en Asie, et peut atteindre jusqu'à 80 centimètres de haut ; ses fleurs roses ou bleues sont disposées en épis. On la trouve sur le bord des chemins, en lisière des forêts et dans les collines. C'est lorsqu'elle est en fleur, l'été, à la Nouvelle Lune, au lever de Sirius, étoile mythique extrêmement importante pour les Grecs et surtout les Égyptiens, qu'il faut la cueillir : la verveine à ce moment-là est emplie de très hautes énergies.

SES VERTUS. Avec le gui, le selago et le samolus, elle fait partie des quatre simples de base utilisées depuis l'Antiquité. Les druides l'ajoutaient à leur eau lustrale. La verveine est une panacée, bien connue pour ses vertus digestives. Elle est aussi très efficace pour apporter calme et aider à se détendre. Elle peut également être administrée pendant un épisode de fièvre. Elle est déconseillée aux femmes enceintes.

SA SYMBOLIQUE. Les Romains l'associaient à Vénus, la déesse de l'amour. Elle entrait dans la composition des philtres destinés à séduire l'être aimé ; qui buvait ou mâchait ses feuilles pouvait donc être ensorcelé. Par extension, on a attribué à la verveine des vertus de protection du foyer et de porte-bonheur. On l'utilisait pour

« bénir » les lieux de fête, tels que les banquets de mariage, et on en dotait les enfants, glissant quelques feuilles dans leurs poches ou leurs chaussures pour leur assurer chance et santé.

Très liée aux pratiques magiques – d'où ses noms évocateurs – car elle facilite la divination, la prophétie et stimule la créativité, elle servait aussi pour purifier les autels.

AOÛT ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

IS𐌶𐌶 ΔR

LA FEMME ARDENTE

Appelée aussi Inanna, cette déesse mésopotamienne est la plus importante de l'Antiquité. Vénérée par les Babyloniens et les Assyriens, cette divinité astrale, dont le symbole est l'étoile à huit branches, apparaît dès -3 000. Elle est la fille de Sin, le dieu Lune, qu'elle supplantera petit à petit en tant que divinité lunaire. Elle prend des noms différents selon les contrées où son culte se répand, on retrouvera d'ailleurs plus tard chez Vénus, Aphrodite et Déesse des caractéristiques identiques.

Son rayonnement est immense, car elle personnifie la femme dans toutes les facettes de son expansion : séduction, joie, fertilité. Elle est la femme libre, la lionne, la déesse vierge au sens originel du terme, expérimentée sexuellement et indépendante de toute domination masculine. Elle représente le désir féminin. Des objets votifs tels que des yonis d'or et d'argent lui étaient consacrés. Dans l'univers patriarcal de l'époque, elle brise les conventions, car elle se présente aux hommes en assumant ses contradictions : elle incarne l'amour mais elle aime la guerre et l'affrontement. Les polarités Yin et Yang sont chez elle très marquées, à tel point que l'on s'adressait à elle selon les deux genres. Sans équivalent masculin, elle possède à la fois une image très positive – celle de

l'épanouissement et de la fertilité – et plus trouble en incarnant la prostituée sacrée, la sorcière.

Son yin fait part de cette dualité : déesse lunaire, elle a la capacité de donner la vie et de la reprendre. On raconte qu'Ishtar descendit dans le monde souterrain pour renverser sa sœur, la déesse Ereshkigal, déesse du monde des morts. Lors de cette descente aux enfers, elle passa sept portes, qui correspondent aux sept jours de la Lune décroissante. À chacune d'elles, elle fut dépouillée d'un ornement, pour terminer nue, telle la Lune noire. Ces passages représentent la transformation profonde, les peaux que l'on laisse derrière nous. Devenue prisonnière des enfers, son absence sur Terre entraîna la désolation. Le monde sombrant dans les abîmes, demanda la libération d'Ishtar, laquelle ne pourrait sortir que si elle était échangée. C'est son amante qui prit sa place et eut le droit de la rejoindre une partie de l'année, au printemps et en été.

LA DÉESSE DE LA SEXUALITÉ SACRÉE. Ishtar est l'étoile que nous devons suivre pour retrouver le chemin de notre sexualité et de notre indépendance. Ressentons comment elle vient au creux de notre ventre réveiller l'énergie de feu qui y sommeille. Activons, grâce à elle, la puissante Kundalini, cette force vitale et sexuelle représentée tel un serpent lové au départ de notre colonne vertébrale. Dépouillons-nous des peaux inutiles, des regards et des injonctions extérieures, dansons nues, célébrons la beauté de notre corps. Trouvons à travers Ishtar la femme sauvage que nous sommes. Écoutons notre désir. Nous écrivons l'amour.

SEPTEMBRE

L'ÉQUILIBRE DES FORCES



SEPTEMBRE ○ PLEINE LUNE

ÉQUILIBRE

En cette Pleine Lune de septembre, relions-nous aux différents aspects de notre vie pour dresser un premier bilan de l'année. C'est une rentrée, même symbolique, qui nous amène à considérer nos premières récoltes. Regardons ce qui a été acté depuis les six derniers mois et constatons objectivement les résultats. C'est le moment de gagner en équilibre, d'éprouver à la fois dans le corps et l'esprit notre part d'ombre et de lumière. Cette Lune demande donc de travailler équitables notre Yin et notre Yang. Mettons à niveau ce qui dissonne et ouvrons nos cœurs aux émotions qui nous traversent. Ce chemin concerne tous les aspects de nos vies, dont la sexualité. Après une période d'ouverture à nos désirs, ajustons pour donner et recevoir équitables. Quelles sont nos envies ? Comment vivons-nous le plaisir ? Ce temps de profonde restructuration est nécessaire.

Beaucoup d'émotivité peut surgir sous cette Lune, laissons-la couler. Ne nous jugeons pas durement, laissons cette intransigeance à la porte. Acceptons nos contradictions, elles peuvent aussi révéler nos forces, car finalement si nous acceptons d'être vulnérables, nous devenons authentiques. Apprenons à écouter notre corps, lui sait nous parler. En ce mois de septembre, c'est la gorge, porte des poumons, organe de l'automne dans la médecine chinoise, et le thymus qui attirent toute notre attention. Ensemble ils renforcent notre capacité à résister aux agressions

extérieures. Cette Lune libère notre parole tout en nous apprenant à tenir un discours authentique et équilibré. Chaque *m* t contient une vibration que nous devons harmoniser pour vivre pleinement notre vérité.

CHAKRA VISHUDDHA, chakra de la gorge. ~~M~~ itons avec le *m* ntra de la Pleine Lune de septem re, en nous concentrant sur ce cinquièm chakra. Laissons sa lumière bleue se renforcer et se déployer.

MANTRA « La *dh* ecine de la parole agit en *m* i. »

INTENTIONS J'équilibre *m* part *m* sculine et fémininne, je suis en quête d'harmonie et de vérité.

RITUEL DE CHANT INSTINCTIF

Sortons nos instrum ts : bol tibétain, tam our, kalim a, percussions, koshi... ou fabriquons-en un avec ce que nous avons sous la *m* in – clochettes, bâton de pluie avec des graines...

Ouvrons le cercle.

Sous cette Lune pleine, relions-nous à la déesse Isis, demandons-lui de nous apporter l'équilibre qu'elle incarne plus que tout autre, elle qui connaît les chem ns de la *m* rt et de la vie.

Prenons l'instrum t qui nous appelle, laissons notre intuition nous guider, jouons avec notre cœur.

Lorsque c'est le juste *m* m t, laissons émerger des sons, des chants instinctifs, des *m* ntras, des kototam s, des chants sacrés. Faisons confiance à notre ventre. Laissons *m* nter notre voix vers la Lune.

Chantons, jouons autant que nous le souhaitons. Fermons le cercle.

SEPTEMBRE • NOUVELLE LUNE

PURIFICATION

Avec les énergies de la Nouvelle Lune de septembre, procédons à un nettoyage en profondeur. Après le feu de l'été, l'élément Eau, lié à l'automne, vient couler sur les braises encore ardentes de la saison précédente. Dans cette période de grandes sollicitations, investissons notre corps, utilisons les énergies dynamiques de l'été pour petit à petit ramener les nôtres de l'extérieur vers l'intérieur. Lorsque le corps s'alignera, le mental suivra. Offrons-lui d'entrer dans une nouvelle dynamique, moins intense, plus régulière et constante. Débutons, si nous ne le faisons pas déjà, une activité qui équilibre le corps et l'esprit, c'est véritablement la période idéale. Afin d'éviter les montagnes russes émotionnelles et la grande fatigue causée par le puissant nettoyage énergétique de cette Nouvelle Lune, prenons soin de nous et adoptons la patience. Elle est la clé de notre stabilité. Relions-nous à la terre pour renforcer notre ancrage et délestons-nous de ce qui n'est plus bénéfique pour nous dans des eaux symboliques. Comme toujours, cela passe par le bas du corps et les premiers chakras, sièges de la stabilité. Nous ne nous élèverons pas tant que cet enracinement ne sera pas affirmé. De même que nous le faisons avec notre corps, il est essentiel de purifier notre espace sacré et notre lieu de vie.

CHAKRA MULADHARA, chakra racine situé dans la zone périnéale. Méditons avec le mantra de la Nouvelle Lune de septembre, en

nous concentrant sur ce premier chakra. Laissons sa lumière rouge se renforcer et se déployer.

MANTRA « Mes racines plongent dans la Terre-Mère, son énergie remonte en moi et me permet de me délester. »

INTENTIONS Ce nouveau cycle m'invite à purifier mon corps, mon esprit et mon foyer. Je dirige mes pensées vers mon temple sacré. Je prends rendez-vous avec moi-même.

RITUEL DE L'EFFACEMENT

Réunissons un bol, de l'eau, une feuille de papier, un stylo-plume.

Ouvrons le cercle.

Après avoir utilisé un de nos « purificateurs » (herbes de fumigation ou palo santo) pour nettoyer l'espace, passons sur nous sa fumée.

Concentrons-nous pour écrire ce dont nous voulons nous délester ; commençons nos phrases par « Je me libère de... ».

Lorsque nous avons dressé cette liste des choses que nous voulons bannir de nos vies, plongeons la feuille dans l'eau jusqu'à ce que les phrases s'estompent. Comme cela peut prendre plusieurs heures, fermons le cercle et laissons les mots s'évanouir doucement.

Redonnons l'eau à la terre lorsque nous estimons que le travail d'effacement est terminé.

SEPTEMBRE ○ LUNE SORCIÈRE

CORNUE ☆ CHASSEUR

LA PORTE DE LA SAISON SOMBRE

Lune dite « du chasseur » ou « cornue », cette Lune est, pour les païens, la porte d'entrée de l'hiver, et vient marquer le quotidien par des préparatifs pour accueillir le froid et une forme de nostalgie. Liée à l'abondance, elle indique qu'il est temps de rentrer le bois et les récoltes, de faire des conserves et de mettre à sécher les dernières herbes. Elle brille entre deux moments, l'un tourné vers l'été, l'autre vers l'hiver. Elle invite à un grand nettoyage des lieux de vie – rangement, tri, purification des espaces – afin de dégager de la place pour l'exploration de notre monde intérieur.

Chez les Amérindiens, elle est associée à la chasse car il était nécessaire de prévoir les réserves hivernales. Elle porte aussi le nom de Lune cornue en référence au cerf, dieu de la forêt et guide des âmes. Cet animal représente une divinité archaïque protectrice. Psychopompe, il guide des morts, et sa rampe symbolise le cycle de la vie.

À la lumière de cette Lune du chasseur, revient souvent une part de tristesse et de nostalgie, parfois inexplicable. Accueillons avec bienveillance ces émotions qui viennent teinter notre quotidien. Que viennent-elles révéler ? L'enseignement de cette Lune nous révèle que parfois la tristesse est de saison, que les énergies viennent nous toucher pour nous guérir. Quelle plaie devons-nous

panser ? Remercions la sagesse intérieure de la Lune de nous
amener à réfléchir sur nous-mêmes, en nous permettant d'entrer
plus sereinement dans la saison sombre.

SEPTEMBRE ○ FÊTE PAÏENNE

MABON

21-22 SEPTEMBRE

Placée entre Lughnasadh et Samhain, c'est la deuxième fête du triptyque des moissons. Elle représente le temps sacré des récoltes. Incarnation de l'équilibre de la nature, elle a lieu à l'équinoxe d'automne, lorsque le jour et la nuit sont d'égale durée. Dès le lendemain, on entre dans la période sombre mais aussi dans une forme de douceur et de détachement. Pour la communauté, c'était un moment charnière de l'année, le bilan des récoltes qui permettaient de passer l'hiver. C'est donc aussi symboliquement l'occasion de profiter des fruits de notre travail, d'honorer nos « sacrifices » et de se rassembler autour d'événements fédérateurs. Nous ne sommes plus dans une énergie d'ouverture à la nouveauté mais dans une consolidation des acquis et du renforcement des liens humains. Cette célébration honore nos récoltes et nous invite à clore des chapitres de nos vies. Prenons des décisions concrètes. Mettons un terme à une relation ou libérons-nous des schémas de vie dont nous ne voulons plus. L'équilibre s'installe spontanément, entre récoltes et abandons.

C'est aussi le moment de prévoir la saison à venir en préparant des bocaux, des conserves, des confitures. Par ces préparatifs, contrebalançons l'allongement des nuits, les prémices de la période plus sombre et l'apaisement des hautes énergies liées aux

feux de l'été. L'équinoxe est un portail qui nous invite à interroger nos vies et à rétablir l'équilibre dans tous les domaines. La nature se prépare à ralentir, nous aussi.

RITUEL DE LA COURONNE

Réunissons des branches de lierre, du fil de fer, de la ficelle en fibre naturelle.

Afin de célébrer le bon, nous pouvons réaliser ce rituel à plusieurs.

Ouvrons le cercle.

Fabriquons des couronnes qui représentent le cercle sacré des saisons. Le lierre symbolise l'équilibre, la stabilité et la profondeur des liens.

Sur la base d'un cercle en fil de fer, enroulons les branches de lierre, accrochons-les avec une ficelle en fibre naturelle.

Remercions la nature et l'esprit du lierre. Fermons le cercle.

Ces couronnes peuvent décorer notre autel ou être portées.

SEPTEMBRE ○ PLANTE-ESPRIT

LE LIERRE TERRESTRE

SES NOMS. Le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) est aussi connu comme gléchom , terrète, anître à tout, couronne de terre, rondelotte ; il fait partie des herbes guérisseuses dites « de la Saint-Jean ».

IL FLEURIT entre mars et octobre. Cette plante rampante et persistante est répandue dans les zones tempérées, en Europe, en Afrique du Nord et en Asie, où elle pousse sur les troncs, les rochers.

SES VERTUS. Elles sont très grandes (tonique, antiscorbutique, vulnéraire...), et toutes les parties de ce petit lierre rampant sont bonnes d'où son appellation aussi de « anître à tout » ; c'est avec ses longues tiges qu'on faisait les couronnes.

SA SYMBOLIQUE. Toujours vert, le lierre terrestre représente la renaissance, le lien entre la vie et la mort, la vie éternelle. Il était à ce titre associé à l'immortel Osiris. On le retrouve dans de nombreuses cultures en tant que porte-bonheur. Par son évocation de la persévérance et de la stabilité, il est un parfait symbole des liens affectifs durables : les jeunes gens désirant trouver l'amar glissaient une feuille sous leur oreiller, et les nouveaux mariés étaient ceints d'une couronne tressée. Couronne que l'on retrouve dans les cérémonies druidiques, le lierre figurant la déesse double, celle qui offre des dons et qui les reprend, le cycle de la vie. Ses feuilles sont sacrées et liées à la déesse de la Lune, car il favorise la

prophétie et la quête de soi. Son lien fort à la terre et à la pierre en fait le symbole de l'enracinement et de la profondeur des liens affectifs, parfois aussi de l'étouffement.

SEPTEMBRE ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

ISIS

LA FEMME MAGICIENNE

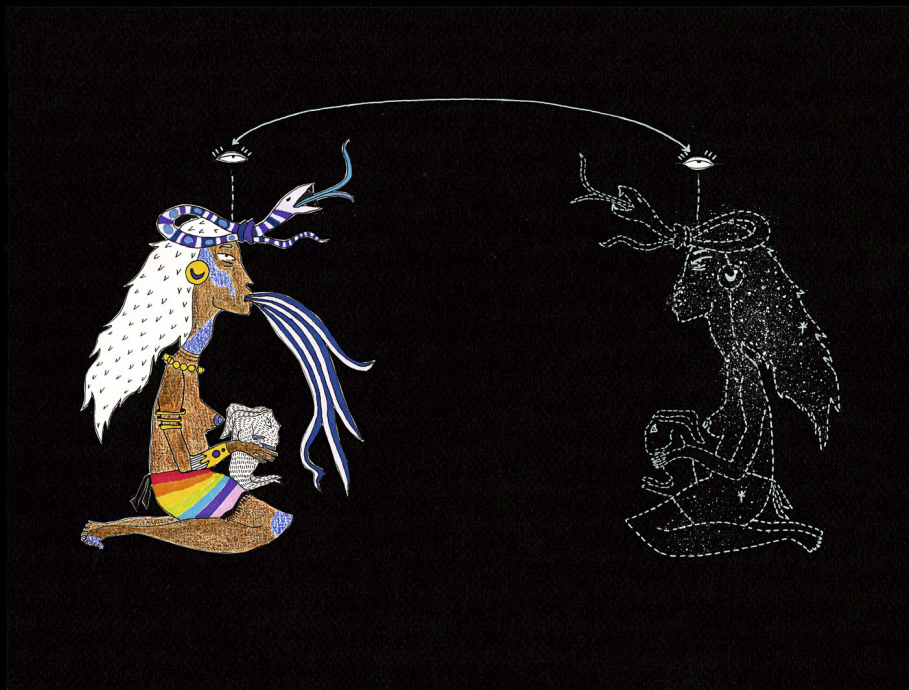
Isis est une déesse primordiale, la « Mère des Dieux », garante de la nature et de la vie, qui porte en elle une puissance incomparable, en résonance avec d'autres périodes de l'année (en juin, car elle est liée au signe du Cancer ; en août, lorsque s'ouvre le portail du Lion, et que son étoile, Sirius, alignée avec la Terre et le Soleil donne des énergies puissantes qui font écho à notre chemin de vie). En septembre, elle est surtout associée à l'équilibre qu'elle incarne en tant que divinité double, à la fois nourricière et destructrice, sur le fil entre la mort qu'elle côtoie et défie et la vie qu'elle symbolise en tant que Déesse-Mère. Représentation de la féminité profonde et protectrice des accouchements, un des symboles égyptiens sacrés qui lui est associé est le nœud isiaque. Appelé aussi « sang d'Isis » ou « tyet », celui-ci est un signe de protection magique très puissant que les femmes en couches portaient afin que les naissances se déroulent au mieux. Née après trois aînés, le quatrième jour de la Création, Isis est intimement liée aux quatre phases lunaires et aux quatre saisons. Attachée à l'élément Eau et au Nil, on lui a logiquement associé la mer et le flux des émotions. Elle est à l'origine d'un des plus importants cultes ésotériques, dont la diffusion s'étendra hors des frontières de l'Égypte et gagnera la Grèce et l'Empire romain. Elle y figure la sagesse, la Terre et la Lune.

Les statues la représentant en déesse noire seraient une figuration de l'éclipse lunaire. En Grèce, elle supplanta totalement le dieu Lune et fut à l'origine d'initiations pratiquées secrètement. Ces cérémonies étaient appelées « les mystères d'Isis ». Cette dimension occulte, Isis la porte depuis les débuts de son mythe, notamment en tant que « grande magicienne » : c'est elle qui réussit à réunir les morceaux du corps de son époux, Osiris, pour le ramener à la vie. Un « remembrement » dont on peut rapprocher le terme anglais, *remember*, « se souvenir ». Grâce à elle, le passé aide à reconstruire l'avenir. La énère est un ciment pour se rassembler, se retrouver.

LA DÉESSE DE LA PUISSANCE CRÉATIVE. Laissons-nous pénétrer par le mystère de cette phrase gravée dans la pierre sous une représentation d'Isis : « Je suis tout ce qui a été, ce qui est et ce qui sera, et nul mortel n'a encore soulevé mon voile. » Cette gardienne de la profonde féminité nous invite à laisser entrer dans nos vies une dimension secrète. Acceptons la part de mystère qui se cache en toute chose. Cultivons la nôtre, magnifions la femme magicienne, à la puissance créatrice, que nous sommes. Fertilisons notre jardin secret, nourrissons-le de nos expériences passées et accueillons l'infini des possibles à venir. Prenons le temps de le voir se déployer dans le silence de notre temporel intérieur. Découvrons l'importance du rite. Isis nous unit à notre dimension spirituelle : ouvrons notre âme au monde subtil.

OCTOBRE

LAS FUENTES DEL 'INTERIORITÉ'



OCTOBRE ○ PLEINE LUNE

PASSAGE

Les premiers froids nous incitent à cheminer vers nos terres intérieures, et cette Lune vient nous interroger sur le lien entre la vie et la mort. Elle nous révèle les mystères des cycles en nous offrant la possibilité de nous reconnecter à notre essence. Relions notre corps et notre âme, à tous les niveaux, en plongeant dans nos profondeurs. Poursuivons le nettoyage entamé lors de la Pleine Lune de septembre et laissons mourir ce qui doit partir pour entamer le processus de renaissance. Cette Lune symbolise le passage et nous invite à intégrer les changements liés à l'intérieur et aux désirs profonds. Nous venons nous reconnecter à notre boussole intérieure, à notre instinct. Elle nous permet de guérir ce qui nous empêche d'être pleinement nous-mêmes, alors autorisons-nous à faire des deuils salutaires. Nous avons concentré nos énergies vers la terre lors des dernières Lunes ; maintenant que notre ancrage est stable, élevons nos énergies et offrons-nous ce magnifique voyage spirituel à la découverte de notre intuition. Accentuons notre travail de méditation sur le troisième œil, il est la porte de la communication intérieure.

CHAKRA AJNA, le troisième œil, centre de l'intuition, situé au milieu du front entre les sourcils. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune d'octobre, en nous concentrant sur ce sixième chakra. Laissons sa lumière indigo se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je m connecte à ma source et fais confiance à ma intuition. »

INTENTIONS Je vis cette Lune comme un rituel de passage, je laisse derrière moi ce qui doit mourir pour renaître à moi-même.

RITUEL DE LA RIVIÈRE INTÉRIEURE

Munissons-nous de pierres d'ancrage comme le grenat ou de protection comme l'œil-de-tigre ou l'obsidienne.

Ouvrons le cercle.

Asseyons-nous, prenons les pierres dans nos mains.

Après quelques respirations, concentrons-nous sur le point situé au milieu du front, entre les sourcils.

Imaginons qu'à cet endroit se trouve une porte : nous l'ouvrons et descendons un escalier ; en bas, se trouve une rivière qu'il va falloir traverser, et pour cela, nous devons nous délester de ce dont nous n'avons plus besoin, de ce qui ne peut passer vers l'autre rive. Selon chacune, ce sera des vêtements, un sac, une mèche de cheveux, un os, un caillou, une émotion, une tristesse, une personne...

Quand nous sommes prêtes, glissons-nous dans le courant. Traversons-le, et une fois de l'autre côté, remercions la déesse de l'eau pour cette renaissance.

Fermions le cercle.

OCTOBRE • NOUVELLE LUNE

ÉVOLUTION

La Nouvelle Lune de ce mois vient travailler et équilibrer nos relations. D'un côté, nous resserrons les liens en profondeur avec ceux de notre « clan », de l'autre, nous coupons les attaches, nous prenons de la distance. Poussées par notre quête de vérité et d'harmonie, épurons là où nous sentons que la relation nous étouffe. Sans doute devrons-nous passer par la séparation, mais ce chemin difficile est aussi celui de la femme affranchie. Il faut parfois quitter pour grandir. C'est en prenant courageusement cette voie que nous franchissons une étape dans notre parcours personnel et spirituel, nous nous élevons et gagnons en sagesse. Cette Lune de l'évolution nous aide à faire tomber les barrières limitantes. Aidons-nous du chakra du plexus solaire, source d'énergie vitale, il nous apportera volonté, maîtrise et assurance.

CHAKRA MANIPURA, centre du plexus solaire. Méditons avec le mantra de la Nouvelle Lune d'octobre, en nous concentrant sur ce troisième chakra. Laissons sa lumière jaune d'or se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je fais des choix qui ne sont pas guidés par la peur. »

INTENTIONS En conscience je prends le chemin de ma propre existence en moi, je me rallie à mon clan.

RITUEL DES PLANTES CHAMANIKES

Utilisons pour réaliser ce rite de nettoyage, soit un élanche de plantes sèches sacrées contenant de la sauge avec un brûle-charbon en nipulable, soit un bâton purificateur (*smudge*) et une coquille d'or en u. Prenons une plume .

Ouvrons le cercle.

Posons l'intention de purifier notre corps, nos lieux de vie, nos cristaux et objets spirituels.

Commençons par faire brûler les plantes ; lorsqu'elles dégagent une profonde fumée , servons-nous de la plume pour amener celle-ci vers nous et nettoyer notre corps.

Ouvrons une fenêtre, passons dans chaque pièce avec les plantes en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : le sens lunaire chasse le négatif. Puis terminons par l'entrée de la maison. S'il y a des étages, débutons par la pièce la plus élevée. Revenons à notre autel, passons nos pierres et objets dans la fumée .

Lorsque la purification est terminée, fermons le cercle.

OCTOBRE ○ LUNE SORCIÈRE

SANG ☆ FEUILLES

LA CÉLÉBRATION DU FOYER

Dans la tradition sorcière, cette Lune est liée au sang, celui des bêtes abattues pour les salaisons d'avant l'hiver comme celui de nos lignées. Nous entrons dans une période de préparation, la saison froide et les nuits obscures arrivent, c'est le moment de nous tourner vers l'intérieur, notre propre intériorité comme notre lieu de vie. Préparons-nous un cocon pour accueillir notre présence pendant des mois, garnissons notre autel des éléments naturels encore présents, faisons sécher les dernières herbes. Cette Lune des feuilles et des dernières récoltes annonce le temps de la croissance spirituelle. Elle symbolise le foyer, la famille, et nous tourne définitivement vers notre intérieur et notre intériorité.

Sous les auspices de la Lune de sang, fermons les yeux, voyageons à l'intérieur de nous-mêmes, en quête d'harmonie. Écoutons les pulsations de notre cœur, sentons que ce sang qui coule en nous est la vie. Il détient en lui l'histoire de notre lignée, les éternelles de notre matrilignage. Recevons ce legs comme un trésor. Utilisons cette force pour construire notre cocon, pour consolider notre écologie intérieure, pour nous sentir fermes parmi les fermes. Que pouvons-nous honorer dans ce lien avec nos ancêtres ? Comment pouvons-nous nous relier spirituellement à toutes les fermes depuis la nuit des temps ?

OCTOBRE ○ FÊTE PAÏENNE

SAMHAIN

31 OCTOBRE-1^{er} NOVEMBRE

Entre l'équinoxe de printemps et le solstice d'automne, cette fête, la dernière des moissons est le prélude à l'hiver qui prépare la terre à affronter le froid. Elle marque la fin et le début de l'année celtique. C'est une étape de profonde connexion au monde mystique. Dans le prolongement des derniers mois, Samhain permet de évaluer sur l'année écoulée, de parachever le bilan de ce qui a été bénéfique ou ne l'était pas, l'inventaire final des récoltes. Rebaptisée « Toussaint » au IX^e siècle, cette fête conserve son aura de portail spirituel entre les mondes immatériel et physique.

Cette nuit est le passage sacré de l'obscurité et du silence, de la mort et de la renaissance. Les énergies vibratoires sont très hautes. Associée à Crone, la vieille femme, déesse lunaire triple dans la tradition païenne, elle nous ouvre à la divination et à la sagesse. Nous voyons par-delà les mondes et nous nous relions à la totalité du cycle de la vie : à la destruction et à la renaissance. Symboliquement, la Déesse regagne le ventre de la Terre-Mère pour y mourir avant d'être refertilisée. Cette nuit est l'occasion d'honorer nos ancêtres et notre lignée, en allumant des bougies pour guider leurs âmes et en proposant des offrandes à la terre. Dans le silence et la connexion au subtil, nous traversons le voile de l'indicible.

RITUEL DES ANCÊTRES

Réunissons des bougies, une bobine de fil blanc, une paire de ciseaux.

Honorons nos ancêtres. Ce rituel peut se réaliser à plusieurs ou en famille.

Ouvrons le cercle.

Allumons des bougies. Appelons Ixchel, patronne des tisseuses et déesse des cycles de la vie, afin qu'elle nous aide à nous connecter à notre ascendance.

Prenons une bobine de fil blanc. Déroulons-la en énonçant les prénoms de notre lignée matrilinéaire et patriarcale : « Je suis... fille de... petite-fille de... arrière-petite-fille de... arrière-petite-fille de... »

Remontons jusqu'où notre histoire nous amène.

Lorsque nous avons terminé, coupons le fil. Relions les deux bouts par un nœud, scellons-le à la cire de bougie.

Sentons que nous faisons partie de ce cercle. Prenons le temps d'accueillir nos émotions.

Puis enterrons ce fil ou brûlons-le.

Fermons le cercle.

OCTOBRE ○ PLANTE-ESPRIT

LA SAUGE

SES NOMS. La sauge officinale (*Salvia officinalis*) est aussi connue comme grande sauge, sauge de Grèce, herbe sacrée, thé de France ; elle fait partie des herbes guérisseuses dites « de la Saint-Jean ».

ELLE Pousse aujourd'hui dans les régions méditerranéennes, mais elle est originaire d'Asie centrale. On la trouve près des ruines et dans les champs. Elle est cultivée en Europe et en Amérique du Nord. Sa floraison a lieu de mai à juillet, et le meilleur moment pour la récolter, afin qu'elle soit pleinement chargée en énergies, est juste avant le solstice d'été.

SES VERTUS. Elle est conseillée pour les troubles digestifs et menstruels, elle apaise le système nerveux tout en étant tonifiante et antispasmodique. Elle est contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante, et en cas de cancer hormono-dépendant ou d'épilepsie. Ce n'est pas pour rien qu'elle est appelée « reine des plantes aromatiques » : depuis l'Antiquité, ses puissantes vertus sont largement reconnues, son nom latin *salvia* ayant pour origine *salvare*, qui veut dire « sauver », « soigner ». On lui attribue de nombreux bienfaits, dont celui de garantir la bonne santé à qui la consomme à l'épave épisodiquement mais régulièrement. Liée à l'équilibre du système hormonal féminin, elle était utilisée par les Romains pour favoriser la fertilité et la conception.

SA SYMBOLIQUE. La sauge entre dans de nombreuses préparations magiques. Symbole de sagesse et de guérison, elle

était cueillie dans la Rome antique par les « prêtres » et ramassée par les druides avec une serpe d'or. Les chamanes la récoltent car elle décuple les capacités de voyage dans les autres plans. Sa plus grande vertu est la purification, elle équilibre les énergies tout en chassant la négativité. Utilisée en fumigation, elle nettoie les lieux, les autels, les corps physiques et subtils, les pierres et les objets de divination. Elle est utilisée dans de nombreux rituels, notamment chez les Amérindiens.

OCTOBRE ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

IXCHEL

LA FEMME DUELLE ET CYCLIQUE

Cette déesse maya de la Lune est représentée, comme de nombreuses déesses lunaires, sous les traits de deux femmes d'âges différents. Certains évoquent l'idée qu'elle serait peut-être l'assemblage de deux déesses primordiales. Mais elle fut sans nul doute une des plus importantes du monde maya. On l'a peinte sous les traits d'une vieille femme, arborant un serpent sur la tête, des ossements recouvrant son corps, avec parfois des griffes de jaguar au bout des doigts. Elle incarne alors le côté sombre, la Lune décroissante, la Lune noire. Elle est crainte, car porteuse de mort et de destruction. Déesse des eaux, elle est à l'origine de la catastrophe, des orages, des pluies et des inondations qu'elle peut à tout moment envoyer sur Terre. Cette dualité est commune aux déesses lunaires, dont les pouvoirs s'opposent en incarnant la vie et la mort.

La représentation de la jeune déesse Ixchel est donc cette Pleine Lune irradiant le monde de ses rayons bienfaisants. Elle conserve les attributs de la vieille femme, notamment l'eau, qu'elle déverse dans une jarre symbolisant son utérus et source de fertilité. Elle est la gardienne du temple sacré des femmes, de leur yoni – le vagin et l'utérus –, dont elle protège la grossesse et l'accouchement. Maîtresse des cycles de la vie, on lui doit d'avoir offert aux humains

l'art du tissage, et c'est tout naturellement qu'elle est devenue la sainte patronne des tisseuses. Son double aspect lui permet d'être à la fois dans l'ombre et la lumière. Avec ses eaux, elle bénit et guérit. Les femmes se tournaient vers elle, profitaient des bienfaits de bains rituels purificateurs, notamment après l'accouchement. À travers les eaux, elle lit aussi dans les âmes et devient oracle. En cela, elle incarne la divination.

LA DÉESSE DE LA SORORITÉ. Allions-nous à la puissante Ixchel qui apporte guérison, clairvoyance et protection. Tout comme elle, devenons des tisseuses, créons des liens entre nous et le monde extérieur. Apprenons à regarder avec bienveillance les autres femmes, perdons nos habitudes de jugement, acceptons l'autre dans son entièreté et son étrangeté. Prenons conscience que lorsque nous faisons des reproches à l'autre, c'est nous que nous venons blâmer. Écoutons les messages d'Ixchel, ils nous apportent la connaissance du sacré et l'art divin de se relier au monde.

NOVEMBRE

L'AB ÉAUTÉ DEL Δ TRANSFORMATION



NOVEMBRE ○ PLEINE LUNE

ALCHIMIE

Cette Pleine Lune est celle de la transformation et de la haute spiritualité. C'est le moment où les graines récoltées cette année doivent être protégées jusqu'à la saison de l'éveil, au retour du printemps. Préparons-les en étant pleinement ancrées dans le présent. Veillons sur nos terres intérieures, accordons-leur de la douceur et de la chaleur car c'est le temps de la transformation de soi. Ce principe alchimique transforme une matière en une autre, révélant ainsi les forces créatrices originelles. Elle est, pour celui qui la pratique, une voie d'évolution vers un accomplissement personnel total. L'alchimie fait écho aux étonnantes phases du cycle lunaire – naissance, mort initiatique et renaissance – qui nous demandent de ralentissement et enracinement.

Profitons de cette Lune pour prendre soin de nous, en harmonisant notre tempo à celui de la saison. Vivons plus lentement, prenons le temps nécessaire à l'intégration de tout ce qui a fait notre année, les épreuves comme les enseignements. Les hautes vibrations lunaires nous demandent de l'énergie. Pour pouvoir les intégrer, appuyons-nous sur la force de nos racines, sentons se déployer notre base, ouvrons notre premier chakra. Si nous parvenons à un équilibre entre les forces de la terre et les énergies du ciel, nous pourrons développer des capacités extrasensorielles, nos rêves seront plus puissants et porteurs de messages pour demain.

CHAKRA MULADHARA, chakra racine situé dans la zone périnéale. ~~M~~ itons avec le ~~m~~ ntra de la Pleine Lune de nove~~m~~ re, en nous concentrant sur ce prem~~i~~er chakra. Laissons sa lum~~i~~ère rouge se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je me connecte à la Terre-Mère, je lui fais confiance, j'absorbe son ryth~~m~~e. »

INTENTIONS Je deviens l'alchimiste de ~~m~~on existence, j'intègre ~~m~~es expériences pour pouvoir ~~m~~e transform~~e~~r.

RITUEL DU BAIN SACRÉ

Préparons-nous au bain rituel de plantes, une pratique ancestrale qui a des connexions profondes avec les énergies végétales et ouvre un passage vers la Terre-Mère et le ~~m~~onde des plantes. Il a le pouvoir de nous relier à notre spiritualité tout en passant par notre corps physique.

Choisissons nos plantes, par exem~~p~~le celle du ~~m~~is, la bruyère, pour la protection ; ajoutons-y la pom~~e~~ pour la sagesse et la connexion au ~~m~~onde d'en bas, la lavande pour la paix intérieure et l'apaisem~~e~~nt, le serpolet pour l'ancrage à la terre et la vérité intérieure.

Ouvrons l'espace sacré.

Après avoir fait infuser nos plantes dans de l'eau bouillante, versons l'infusion dans l'eau du bain ou utilisons-la com~~m~~e dernière eau de rinçage sous la douche.

Avant d'entrer dans le bain, nettoyons la pièce avec un « purificateur » (herbes de fumigation ou palo santo). Puis posons nos intentions.

Prenons notre bain en conscience et re~~m~~ercions la ~~d~~ivine des plantes avant de le quitter.

Ferm~~ons~~ le cercle.

NOVEMBRE • NOUVELLE LUNE

INTROSPECTION

Nous faisons face à un portail énergétique et symbolique avec cette Nouvelle Lune qui nous invite à regarder en nous, à prendre conscience de nos potentiels pour activer notre créativité. Elle révèle notre Yin, sachons l'accueillir comme il se doit. Par l'introspection, rechargeons notre âme, développons notre intuition et suivons notre voie d'alignement. Cette saison où tout mûrit porte les graines de l'avenir. Accueillons la nuit dans toute sa profondeur, laissons-la descendre avec confiance en notre sein, car là se trouve la lumière nécessaire pour illuminer notre temple intérieur. Tout est en nous, tout l'a toujours été. Réinvestissons ce pouvoir, celui d'être notre propre phare dans la nuit. Notre troisième œil s'éclaire et sa lumière nous envahit. Nous ne sommes plus seules : les déesses, les guides, les alliés avec lesquels nous travaillons depuis des mois nous accompagnent. Nous savons maintenant que la force naît dans notre ventre. Nous en sommes les gardiennes. Cette nuit, passons de l'autre côté. Ouvrons-nous à cette expérience de mort symbolique, voyageons entre les mondes et permettons aux précieuses guérisseuses karmiques de se faire. Assumons cette part créative et mystique de nous-mêmes.

CHAKRA AJNA, le troisième œil, centre de l'intuition, situé au milieu du front entre les sourcils. Méditons avec le mantra de la Nouvelle

Lune de novembre, en nous concentrant sur ce sixième chakra. Laissons sa lumière indigo se renforcer et se déployer.

MANTRA « Mon pouvoir créateur se relie à mon infinimental. »

INTENTIONS Je m'éveille à mon Yin créateur tout en prenant soin de ralentir mon rythme.

RITUEL DE LA DESCENTE DU TROISIÈME ŒIL

Apportons notre carnet lunaire et un stylo.

Ouvrons le cercle.

Asseyons-nous en position équilibrée, les yeux fermés, ralentissons notre respiration en conscience.

Demandons à Lilith, incarnation du pouvoir créateur et maîtresse des mondes souterrains, de nous accompagner dans notre descente.

Visualisons au centre de notre front notre troisième œil. Nous pouvons ressentir un point de chaleur à cet endroit.

Posons les mains dessus.

Puis faisons-le descendre doucement avec nos mains jusqu'à notre utérus. Gardons les mains sur notre ventre. Attendons.

Ouvrons-nous aux messages, idées, nouveaux projets, nouvelles envies qui peuvent surgir dans l'instant ou dans les jours qui viennent. Notons-les.

Remercions la Déesse. Fermons le cercle.

NOVEMBRE ○ LUNE SORCIÈRE

CASTOR ☆ BRUMES

LE REFUGE DU SILENCE

Cette Lune sorcière coïncide à l'après-Samain, elle ouvre le cycle de la mort. Appelée aussi « Lune des brumes et du deuil », elle annonce l'hostilité de la saison à venir. En entrant dans la méditation et le silence, nous connaissons de puissants élans divinatoires. Pour les Amérindiens, cette Lune du castor était la dernière Lune d'action de l'année calendaire. Scellons les projets et des relations qui arrivent à leur terme. En chamanisme, la médecine du castor allie l'Eau et la Terre, éléments de l'automne et de l'hiver ; elle nous invite à nous mettre au repos et à profiter de la saison des grandes nuits. Bâtisseur prévoyant, le castor se prépare à affronter la froidure, il apprend à nous organiser et à nous responsabiliser pour survivre symboliquement à l'hiver. Le passage de cette Lune nous encourage à faire les derniers tris dans nos foyers et à donner à ceux qui en ont besoin ce que nous avons en trop. Rangeons nos objets divinatoires, les herbes que nous avons fait sécher ces derniers mois, nos bougies, ils doivent être mis de côté pour être prêts à être utilisés.

Enveloppons-nous des brumes de cette Lune, adoptons-les dans le silence. Comme les Amérindiennes, trouvons refuge en entrant en « tiyoweh », cet espace intérieur et sacré où nous nous retirons du bruit et de la fureur du monde. Ici, dans ce lieu de l'intérieur, au creux

de notre utérus, laissons l'espace indispensable au déploiement de notre petite voix intérieure. Abandonnons-nous à cette découverte, sans crainte. Et déterminons-nous clairement quelle place nous accordons dans notre vie à cette sagesse primordiale.

NOVEMBRE ○ PLANTE-ESPRIT

LAB RUYÈRE

SES NOMS. La bruyère callune (*Calluna vulgaris*) est aussi connue comme brande, bucanne, béruée, plante des elfes.

ELLE Pousse loin des sols calcaires, près des zones maritimes, dans les forêts et les étendues sablonneuses. Sa fleuraison a lieu de juillet à septembre. On la trouve des steppes de Sibérie aux landes d'Écosse.

SES VERTUS. La médecine de la bruyère est connue depuis longtemps comme purificatrice de l'appareil urinaire. Plante dépurative, diurétique, anti-inflammatoire, elle soulage aussi les problèmes articulaires car elle est antirhumatismale.

SA SYMBOLIQUE. Appelée « plantes des elfes », elle couvre les landes afin de repousser les esprits et de protéger les êtres humains contre le mauvais œil. Les druides invoquaient ses bienfaits pour souder le clan et apporter le bonheur à la communauté. Compte tenu de ses propriétés protectrices et de sa flexibilité, on en recouvrait les huttes et les granges, et elle était utilisée dans la confection de boissons, notamment en Écosse sous le nom de « bière de bruyère ». Revigorante, purificatrice, elle symbolise la joie du partage. C'est l'une des plantes sorcières par excellence, car elle est utilisée dans la fabrication des balais ; le peuple gitan, qui y voit un symbole de chance, en fait des amulettes.

NOVEMBRE ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

LILITH

LA FEMME AFFRANCHIE

Ce nom évoque pour nous bien plus qu'une Déesse-Mère égyptienne, car Lilith est liée à une légende sulfureuse ancestrale. Totalem^{ent} t confondue en astrologie avec la Lune noire, elle incarne cette part com^mune de peur m^{ul}lénnaire é^{tr}ang^{ère} liée à une fascination viscérale. Elle navigue dans les cieux som^bres, au travers d'énergies souterraines, évoquant la phase décroissante de l'astre lunaire. On lui associe le lion, sym^bole de puissance, et les oiseaux de nuit, notam^{ent} t la chouette, représentant la sagesse. Dans les mythes égyptiens, on retrouve Lilith sous les traits d'un démon nocturne, un personnage furieux, lié aux vents et aux temp^{êtes}. On évoque avec inquiétude le pouvoir sexuel de cette séductrice des hom^mes aussi bien que des fem^{elles} et qui enfante des nuées d'enfants lugubres. Elle préfigure le mythe du vampire sortant la nuit, s'introduisant dans les foyers, consomm^{ant} sexuellement ses habitants et laissant la m^{ort} derrière elle. Elle est alors associée aux légendaires succubes, démons à l'apparence féminine, séducteurs et m^{al}faisants.

Plus tard, Lilith deviendra dans la tradition ésotérique du judaïsme^{en}, la Kabbale, la première compagne d'Adam avant Ève. Refusant de se soum^{ettre} à la domination m^{as}culine, elle incarne le féminin sacré se révoltant pour conserver sa liberté. Égale d'Adam issue de

la hégémonie glaise, elle refuse de se plier à la loi patriarcale. Elle en payera le prix en étant bannie par ce Dieu qui, selon les versions, la rendra stérile ou la condamnera à accoucher d'enfants mort-nés. Dès lors, elle représentera le danger, le mal absolu, le chaos, une image qui perdurera et en fera la compagne du diable, donc une sorcière. Disparue pendant un siècle, elle ressurgit dans les années 1970 en devenant une figure de proue du féminisme, l'image de la femme affranchie et autonome.

LA DÉESSE INDOMPTABLE. Appelons Lilith pour acquérir le courage de nous affranchir, elle connaît la force du non et nous offre la possibilité de le prononcer bien haut. Flamme de la liberté des femmes, sentons comment sa puissance nous pousse à briser les carcans et à repousser les limites. Symbole de l'émancipation, de la créativité sans enfantement, elle évoque la puissance féminine intérieure et la sexualité sans entraves. À ses côtés, ouvrons le cercle des femmes sauvages.

DÉCEMBRE

L'ÉLEVATION SPIRITUELLE



DÉCEMBRE ○ PLEINE LUNE

GUÉRISON

Dernière de l'année calendaire, la Pleine Lune de décembre est toujours un moment de clôture symbolique. Au cœur des nuits sombres, elle illumine notre ciel ; en miroir, nos lumières intérieures doivent s'intensifier. C'est le moment de prendre soin des autres et donc de soi, de donner et de recevoir. Cela passe par le cœur, dans un don d'amour consacré à la guérison. Cette Lune nous incite à développer notre propre médecine, à nous connaître et nous reconnaître. C'est lorsque l'on perd le fil de son chemin intérieur, que l'on s'éloigne de qui l'on est vraiment, que le fossé se creuse en soi ; dans cet espace, peut se glisser la maladie aussi bien physique que psychologique. Soyons à l'écoute de nos corps physique et énergétiques. Garantes de notre santé, mettons en pratique ce qui est bon et juste pour nous. Le chemin de la guérison est complexe, il demande d'apprendre à éprouver de la gratitude pour ce qui nous a été donné à vivre, même les moments difficiles. Nos peurs, nos freins et nos barrières sont là pour être levés. Ce sont des défis pour nous permettre d'évoluer et de développer notre force intérieure.

CHAKRA ANAHATA, chakra du cœur situé au centre de la poitrine. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune de décembre, en nous concentrant sur ce quatrième chakra. Laissons sa lumière verte se renforcer et se déployer.

MANTRA « J'ouvre mon cœur à l'amour et au pardon, je donne et je reçois. »

INTENTIONS Je deviens le créateur de ma destinée, je chemine vers la guérison en tirant les enseignements de mes expériences passées.

RITUEL DE GUÉRISON

Utilisons une branche ou des fleurs séchées de sureau qui est un puissant protecteur contre les maladies et les énergies basses et négatives ; une bougie verte couleur de la magie des herbes ou de quoi préparer un feu ; une feuille de papier et un crayon.

Ouvrons le cercle.

Allumons la bougie ou, si nous en avons la possibilité, un feu de cheminée.

Écrivons sur le papier, sous forme d'affirmation positive, ce pour quoi nous demandons la guérison. Ce peut être un mal physique comme une épreuve passée, une relation...

Lorsque nous avons terminé, demandons à la destinée du feu de nous apporter son soutien.

Dans une coupelle ou directement dans l'âtre, faisons brûler le papier ainsi que le sureau. Laissons-les se consumer.

Remercions la destinée des herbes et du feu.

Fermons le cercle.

DÉCEMBRE • NOUVELLE LUNE

CROYANCE

Notre manière d'appréhender cette dernière Nouvelle Lune donne généralement la couleur de l'année qui s'ouvre bientôt. Les énergies agissent en miroir : positives, nous y entrerons avec délicatesse ; brouillées ou sombres, le début d'année sera chaotique. Osons croire, portons avec respect notre attention sur le chemin de perfection de soi que nous offre la connexion lunaire. La Nouvelle Lune vient interroger nos croyances, elle nous questionne sur nous-même et notre confiance en nous, ainsi que sur la façon dont nous menons notre chemin spirituel. Elle nous convie à dresser des ponts entre notre intériorité et le ciel, car tout est lié. Coupées des énergies telluriques et cosmiques, nous n'exploitons pas nos potentiels. En reliant les mondes spirituels à ceux que nous portons en nous, nous ouvrons la voie de la réalisation de soi. Pour cela, canalisons les énergies qui passent par notre septième chakra, descendent par la glande pinéale et nous inondent d'une lumière purificatrice.

Acceptons cette part d'inconnu qui vient à nous, profitons-en pour nous délester des vibrations basses contenues dans nos émotions négatives telles que la peur, la colère, ou dans les jugements que nous portons. Libérées de ces énergies, nous laissons la place nécessaire à l'éclosion de notre désir. Transformons ainsi ces croyances en projets, considérons les possibles, imaginons leur

réalisation. Ces intentions les aideront à s'incarner dans les mois qui viennent.

CHAKRA SAHASRARA, chakra coronal situé au sommet de la tête. Méditons avec le mantra de la Nouvelle Lune de décembre, en nous concentrant sur ce septième chakra. Laissons sa lumière violette se renforcer et se déployer.

MANTRA « Mon corps physique et énergétiques s'harmonisent aux vibrations de l'univers. »

INTENTIONS J'incarne mes croyances, je leur laisse l'opportunité de trouver leur place dans ma vie.

RITUEL DE L'AMULETTE

Réunissons des objets provenant de la nature (des cailloux, des cristaux, du bois, des plumes, des plantes sèches, des fleurs, des coquillages, des graines...) et de l'argile sans cuisson. Nous allons créer notre amulette pour l'année à venir.

Ouvrons le cercle.

Méditons, puis demandons à la déesse des nuits, Hécate, de nous guider dans notre création en nous reliant au monde spirituel.

Créons notre amulette avec l'argile et les éléments que nous avons rassemblés en nous laissant porter par notre instinct créatif.

Posons nos intentions en elle et le temps que nous la confectionnons, elle se chargera ainsi pour nous accompagner les 12 prochains mois.

Fermons le cercle.

Une fois notre amulette sèche, conservons-la sur notre autel.

DÉCEMBRE ○ LUNE SORCIÈRE

CÈNE ☆ NUIT

LA MORT LUMINEUSE

Cette Lune sorcière vient éclairer l'obscur, apporter lumière et chaleur au cœur de cette période sombre. L'hiver débute, le monde végétal et le monde animal entrent en hibernation, l'obscurité domine. Mais ce temps de mort est aussi celui du ressourcement : le chêne symbolise la résistance, le courage nécessaire pour affronter cette saison ; il incarne la force et la guérison, l'axe du monde (l'*axis mundi*) qui nous élève et nous protège. Au milieu des nuits, il nous ancre, nous permettant de braver l'inconnu. Rejoignons-nous-en à sa protection et à son pouvoir guérisseur. Entretenons les relations humaines, l'amitié, l'amour, le foyer pour en faire notre lieu de régénération au cœur de cette période sombre. Le Feu est l'élément clé de cette lunaison, il est porteur de convivialité et d'espoir.

Cette Lune sorcière nous invite aussi à élever et à élever notre niveau de conscience. Les énergies convoquées seront celles qui donneront la teinte à l'année qui vient : guérison, partage, entretien de la flamme, soutien et contemplation.

Laissons-nous guider par la lumière de cette Lune, elle éclaire de ses rayons d'argent les ténèbres. Petites, nous avons peur de cet obscur néant. Maintenant, nous portons à notre front le croissant lunaire brillant qui illumine nos nuits. Sans crainte, consommons nos

brasiers, ils sont inépuisables. Par la profondeur de notre respiration, par notre assise bien ancrée dans la terre, par la verticalité que nous déployons, devenons cette lumière tout entière, cette force, cette étoile dans la constellation des femmes sauvages.

DÉCEMBRE ○ FÊTE PAÏENNE

YULE

SOLSTICE D'HIVER : 21 DÉCEMBRE

Lors du solstice d'hiver se célèbre Yule, la nuit la plus longue de l'année. L'obscurité a pris le pas sur la lumière mais pour une nuit seulement : dès le lendemain, les jours vont rallonger. Cette célébration est liée au principe féminin, à la Déesse, car dans les pratiques païennes, c'est le moment où la Déesse donne naissance au Dieu qui va croître jusqu'au solstice d'été, mais aussi à la vieille femme incarnée par Cailleach, la sorcière de l'hiver. On accueille la nuit mais on célèbre aussi l'avènement du soleil au milieu des ténèbres.

Cette porte vers l'hiver nous convie à modifier nos rythmes, à ralentir. C'est le moment de l'introspection, de rentrer symboliquement dans sa grotte pour déposer le corps et poser l'esprit. Nous sommes invitées à faire grandir notre propre lumière en honorant notre espace sacré, qu'il soit intérieur en méditant, ou bien en prenant soin de notre autel. Traditionnellement, après avoir purifié la maison, on brûle la bûche de Yule, en bois de chêne, ramassée dans l'année et gravée de symboles. Une partie sera conservée pour allumer la bûche de l'année prochaine. Tout au long de cette nuit, des bougies brûlent pour marquer la volonté d'aller vers la lumière.

RITUEL DES CHANTS DE L'ÂME

Installons des bougies. Choisissons une chanson, un instru~~m~~ nt.

Ce rituel peut se célébrer à plusieurs.

Débutons ce rituel dans une pièce éclairée par une bougie. Ouvrons l'espace sacré.

Disposons autour de la pièce autant de bougies que de personnes présentes ou que l'on souhaite convier à distance.

Allu~~m~~ ns les bougies de droite à gauche.

Prenons le tem~~p~~ s qu'il faut pour contem~~p~~ ler chacune de ces flamm~~e~~ s, en pensant à chaque personne qu'elles incarnent.

Posons nos intentions pour que la lumière accom~~p~~ agne le chem~~i~~ n de chacune d'entre elles.

Chantons ou jouons un m~~r~~ ceau pour offrir à la nuit notre m~~u~~ sique et guider les â~~m~~ s vers la lumière et fer~~m~~ ns le cercle.

DÉCEMBRE ○ PLANTE-ESPRIT

LES SUREAU NOIR

SES NOMS. Le sureau noir (*Sambucus nigra*) est aussi connu comme arbre aux fées, sauleuc, arbre de Judas, hautbois, suseau.

IL POUSSE sur le bord des chemins, dans les jardins et les haies, partout en Europe mais aussi en Asie et en Afrique du Nord. La floraison a lieu en juin et juillet, et les baies apparaissent au début de l'automne.

SES VERTUS. Le sureau est une panacée qui guérit de nombreux maux au même titre que la bienfaisante ortie. Utilisé pour combattre le rhume, la fièvre, la toux, il a aussi une action drainante et diurétique, et favorise aussi la perte de poids. Il n'est pas conseillé chez les femmes enceintes et allaitantes.

SA SYMBOLIQUE. De nombreuses traditions vénèrent le sureau, réputé abriter un esprit féminin, peut-être une nymphe, ou la déesse qui préside aux cycles de la vie. C'est pourquoi si l'on cueille ses baies, on ne doit pas oublier de lui laisser une offrande. Il est présent dans de nombreux rituels de protection, le plus souvent contre les maléfices mais aussi contre le mauvais œil, les intentions négatives. On en fait des bâtons de randonnée pour éloigner les serpents ; les marcheurs en gardaient une branche sur eux pour se porter chance. On construisait des berceaux avec son bois pour protéger les enfants ; ses baies étaient jetées aux jeunes mariés pour leur porter bonheur. On l'utilisait en fumigation pour nettoyer un lieu et repousser les mauvaises énergies. Associé à la mort, le

sureau est aussi appelé « arbre de Judas », car c'est dans son bois qu'aurait été faite la Croix du Christ et c'est à l'une de ses branches que Judas se serait pendu. À l'équinoxe d'automne, pour traverser la descente vers la période sombre, on brûlait une de ses branches le soir de Yule. En magie, il sert à confectionner des baguettes ou des flûtes. Planté près des maisons, il était censé éloigner les sorcières.

DÉCEMBRE ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

ÉCATE

LA FEMME SORCIÈRE ET INTUITIVE

Cette déesse grecque représente la phase décroissante de l'énergie lunaire. Ses *alter ego*, Artémis, l'énergie croissante, et Séléné, la nuit, l'accomplissent dans ce panthéon. Elles forment à elles trois le cycle de la vie. Hécate fascine, car elle porte la sagesse et la connaissance de la vieille femme tout en étant intimement liée aux changements, aux périodes de transition, de passage. Grâce à la fertilité qu'elle induit, elle fut une divinité de la nature avant d'être une déesse sombre. En Grèce, on invoquait son pouvoir lors de rituels où l'on allumait des feux autour des champs. Elle était représentée arborant des attributs phalliques, tels que des torches, des serpents, des poignards ou des clés. On lui a associé le chien, animal fidèle, qui indique le chemin dans l'obscurité, telle Isis et son étoile Sirius nommée « le Grand Chien ».

Si elle apporte aux hommes la connaissance, le savoir et les richesses matérielles, Hécate reste indissociable de la grande figure de la sorcière. Devenue source de nombreux cultes ésotériques, elle incarne le voyage intérieur, la guide pour développer son intuition et avancer sur les chemins de la divination. Il existait d'ailleurs un outil divinatoire appelé « cercle d'Hécate » qui permettait, lorsqu'on le faisait tourner, de canaliser des messages. Archétype sombre, la magicienne illumine toutefois de

ses flammes aux la route des hommes. Elle est inséparable de la croisée des chemins, des carrefours où ses statues étaient déposées, car elle seule détient la connaissance des trois voies : celle du ciel, celle de la terre et celle de l'enfer.

LA Déesse Initiatrice. Lors de nos voyages intérieurs, demandons à Hécate, gardienne de la connaissance du monde des rêves et des cauchemars, de nous guider. Femmes sorcières, nous nous reconnaissons en elle, nous savons comment entrer dans notre territoire protégé pour, telle une louve, lécher nos plaies. Elle, qui a la connaissance des canaux qui relient le monde mystérieux au monde incarné, nous accompagnera jusqu'à l'endroit où nous pourrons nous ressourcer. Offrons-lui notre gratitude, elle nous ouvrira au savoir divinatoire. Écoutons sa voix nous parler dans la nature qui nous entoure. Aiguisons grâce à elle notre animalité.

JANVIER

LER EDOS DEL AT ERRE



JANVIER ○ PLEINE LUNE

INVOCATION

Au cœur des nuits froides de l'hiver, la Pleine Lune de janvier vient avec son immense visage pâle bercer nos nuits. Terrées dans l'inertie de nos royaumes intérieurs enneigés et gelés, nous vivons cet espace-temps comme une préparation, un repos indispensable. À l'instar de la terre, nos énergies se rechargent, nous gagnons en protection et en force. Ce rapport intime à la terre vient nous questionner sur notre engagement envers elle, qui n'est que le miroir de notre engagement envers nous-mêmes. Il est bon de se créer un espace sacré pour l'année qui débute, un lieu refuge qui abrite notre pouvoir. La passivité apparente de la saison cache un travail souterrain, la construction des fondations de notre année qui vont prendre racine en nous dans notre ventre-terre. Tout passe par notre corps. Prenons-en soin, nourrissons-le, apprenons-lui la patience, la persévérance et la résistance. En ce temps de grande invocation, demandons à nos alliés, nos guides, la Lune, la Terre ou l'univers de nous ouvrir le chemin des 12 prochains mois et de renforcer notre force intérieure.

CHAKRA SAHASRARA, chakra coronal situé au sommet de la tête. Méditons avec le mantra de la Pleine Lune de janvier, en nous concentrant sur ce septième chakra. Laissons sa lumière violette se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je suis un, je suis Tout. »

INTENTIONS J'invoque **en** guides de lumière pour traverser l'obscurité et **en** recharger en énergie positive.

RITUEL DU TIRAGE DES 12 MOIS DE L'ANNÉE

Utilisons un jeu de tarot de Marseille, notre carnet lunaire, un stylo.

Ce rituel s'effectue, soit les 12 premiers jours de l'année qui symboliquement contiennent la totalité de celle-ci, soit la nuit de la Pleine Lune et les 12 jours suivants.

Ouvrons le cercle et invoquons Séléné, Déesse-Mère de la Lune, qu'elle nous accorde la clairvoyance et nous accompagne dans notre quête de messages et de visions.

Après avoir pris le temps de nous ancrer, de nous centrer, tirons une carte par jour. Chacune de ces cartes va représenter un mois de l'année, la première pour janvier, la deuxième pour février et ainsi de suite jusqu'à la douzième pour décembre.

Chaque jour, avant de fermer le cercle, notons la carte tirée et les informations qui nous seront venues à la lecture de son interprétation. Dessinons ainsi les énergies personnelles de notre année.

JANVIER • NOUVELLE LUNE

IMPLICATION

Nous ressentons une pulsion créative sous cette Nouvelle Lune du cœur de l'hiver, qui apporte un regain de joie et un certain bien-être physique. Nous nous sentons débarrassées de ce qui pouvait encore nous encombrer l'année précédente. Cette nuit, nous sommes au seuil de la véritable nouvelle année que nous embrassons avec confiance. Sachons mettre en place ce renouveau et impliquons-nous totalement dans notre devenir, tant au niveau des choix à faire qu'au niveau de la volonté de concrétiser nos envies. C'est le soir idéal pour descendre aux projets qui se forment inconsciemment ou de façon encore nébuleuse de prendre une dimension matérielle. Les idées deviennent projections, les projections des projets couchés sur le papier, ces projets des opportunités concrètes dans les mois à venir. De ce désir identifié sous les rayons lunaires naîtra l'action du printemps prochain. L'implication demandée par cette Nouvelle Lune va se traduire par l'écoute de nos ressentis. Ouvrons-nous à toutes les dimensions en portant sur la vie un regard nouveau. Soyons attentives aux signes envoyés, notamment dans le monde des rêves. Ils auront une influence sur nos objectifs personnels et nos ambitions. Nous savons mieux maintenant nous fier à notre instinct, sachons nous en servir.

CHAKRA SVADHISTHANA, chakra sacré situé à trois doigts sous le nombril, dans la zone du sacrum au niveau de la partie supérieure des organes génitaux. ~~M~~ ^{Al}lions avec le ~~m~~ ^mantra de la Nouvelle Lune de janvier, en nous concentrant sur ce deuxième chakra. Laissons sa lumière orange se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je ~~m~~ ^m relie à ~~m~~ ^mon désir, je l'incarne. »

INTENTIONS Je m'implique dans ~~m~~ ^mon vie. J'ouvre ~~m~~ ^mon perception aux ~~m~~ ^mon sages intérieurs et extérieurs.

RITUEL DE L'OREILLER DES RÊVES

Procurons-nous du thym séché pour renforcer la divination et amplifier la clairvoyance, une petite pochette carrée en coton et de quoi coudre pour la fermer.

Ouvrons le cercle.

En remplissant la pochette de brins de thym demandons à la déesse des herbes de nous guider à travers le rêve.

Refermons la pochette et fermons le cercle.

Déposons la pochette sous notre oreiller toute la nuit. Notons le lendemain dans notre carnet lunaire les ~~m~~ ^mon sages reçus.

JANVIER ○ LUNE SORCIÈRE

LOUP ☆ NEIGE

L'INSTINCT D'INDÉPENDANCE

Cette Lune aux puissantes évocations symboliques révèle la louve qui sommeille en nous. Appelée aussi « Lune de neige » ou « Lune froide » elle résonne avec ce premier mois calendaire pour nous dévoiler le chemin des énergies de l'année. Proche de l'Épiphanie, fête chrétienne célébrant la venue des rois mages, elle est marquée par cette nuit spéciale, la douzième depuis le 25 décembre, qui met un terme au règne hivernal du roi Houx. C'est un temps de rites pour honorer l'incarnation du divin dans la matière.

Les païens la nomment « Lune du loup », car l'hiver, cet animal qui n'hiberne pas, devient dieu de la forêt. Source de menace, il rôde près des hommes quand la nourriture se fait rare. En honorant l'animal, on se préserve du danger. C'est ainsi que cette Lune apporte force et sécurité intérieure, elle devient symbole de protection et de lumière au cœur de l'obscurité. Le loup reste le maître incontesté de la nuit ; protecteur et loyal, il symbolise dans la culture chamannique le trait d'union entre la mort et la renaissance. Il représente l'indépendance au milieu du groupe, il révèle notre nature sauvage et nous encourage à trouver notre chemin de vie pour ensuite rayonner à l'intérieur de notre clan.

Sous les auspices de cette Lune de janvier, suivons les traces du loup, incarnons comme lui notre nature profonde et véritable.

Tandis que se repose le corps, l'esprit, lui, est disponible pour s'ouvrir à des questionnements plus intimes. Que souhaitons-nous incarner dans nos vies quotidiennes ? Quelles sont les valeurs que nous voulons porter ? Comment respecter notre indépendance ?

JANVIER ○ PLANTE-ESPRIT

LET M M

SES NOMS. Le thym (*thymus vulgaris*) est aussi connu comme thym vrai, farigoule, barigoule, pote, m gnotise des Genevois.

IL POUSSE sur des sols secs, trouvant ce dont il a besoin là où d'autres plantes ne pourraient survivre ; il supporte très bien l'aridité mais pas le froid. On le rencontre autour du Bassin méditerranéen, en Europe centrale, en Inde et en Amérique du Nord. Sa floraison a lieu entre avril et juin, et il est conseillé de le cueillir au cœur de la saison quand il est plein de principes actifs. On le fait sécher car c'est principalement pendant la période froide qu'il a une utilisation médicinale.

SES VERTUS. Plus connu comme plante aromatique, le thym a d'innombrables propriétés. Son premier domaine d'action est la sphère pulmonaire, où il agit sur les bronches, contre le rhume, la grippe, le refroidissement. Il aide aussi à la digestion, soutient la concentration et soulage la fatigue. Ses principes actifs anti-inflammatoires et antiseptiques sont connus depuis l'Antiquité. Les Grecs et les Romains l'utilisaient pour nettoyer leur foyer par fumigation. Le mot grec *thymos* dont dérive le latin *thymus* signifie littéralement « herbe à fumigation », que l'on considérait aussi comme une offrande. En Égypte, c'est le *tham*, l'une des herbes employées dans le rituel d'encensement des morts et la momification. Par extension, le thym a longtemps servi comme antiseptique dans les hôpitaux.

SA SYMBOLIQUE. Le thym est utilisé pour consacrer les autels ; grâce à ses propriétés purificatrices, il repousse les énergies négatives. Associé aux éléments Eau (comme la Lune) et Air, il accentue la clairvoyance, renforce la connexion spirituelle subtile en agissant sur le troisième œil, centre de notre intuition. Connu pour être la plante du courage, on en brodait des branches sur les vêtements. On pensait qu'il avait par la force de son enracinement la capacité de repousser le diable.

JANVIER ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

SÉLÉNÉ

L'INCARNATION DE LA PROFONDE FÉMINITÉ

Cette déesse lunaire représente la phase de la Pleine Lune dans la triade qu'elle compose avec Artémis et Hécate. Arborant, rayonnante, de longues robes blanches, un croissant de Lune dans les cheveux, une peau laiteuse au teint lumineux, elle incarne la beauté profonde et la force. Elle est l'archétype de la femme toute-puissante : à la fois mère originelle, amante voluptueuse, elle symbolise comme toutes les déesses lunaires la fécondité. Mais Séléné est aussi celle qui s'accorde le plus avec l'épanouissement féminin. Elle transmet une énergie Yin tout en expansion, qui s'inscrit dans un mouvement qui pousse la femme à irradier vers l'extérieur. Elle incarne l'amour, la fidélité aux autres et à ses principes, et donc la stabilité. C'est une déesse requise par la douceur qui insuffle aux femmes une confiance en elles et en leur intuition, et qui transmet à travers les rêves des messages et des visions. Elle représente la persévérance, l'équilibre, le maintien du feu de la passion, que ce soit pour une autre personne ou un projet.

LA DÉESSE VISIONNAIRE. Dans le cercle des femmes sauvages, Séléné nous apporte la foi en notre féminité. Elle nous permet de voir plus loin, d'irradier au-delà de notre corps, de sentir que la femme que l'on incarne peut ouvrir maintenant la voie à d'autres. Recevons le magnifique cadeau du féminin sacré, union glorieuse et

apaisée de notre part féminine et masculine. Partageons avec nos sœurs ce précieux savoir. Nous pouvons nous soutenir, nous éveiller, nous consoler et nous regarder en toute bienveillance.

FÉVRIER
L'ÉLAN VITAL



FÉVRIER ○ PLEINE LUNE

BÉNÉDICTION

Nous allons clore l'année énergétique avec cette Pleine Lune toute particulière. Ce chemin des 12 Lunes parcouru, nous venons ici prendre la bénédiction de la Pleine Lune de février. Sous ses rayons, absorbons les vagues d'énergie qui nous invitent à déployer nos pouvoirs. S'ouvrir à cette énergie est un cadeau. Veillons à prendre soin de la lumière que nous avons engrangée en nous. Laissons-lui la voie libre pour maintenant immanquablement régner largement sur nos vies. Ancrées, notre lieu de vie et notre corps purifiés, ouvrons l'espace pour accueillir cette expansion. Libérons-nous de nos peurs et repoussons les résistances qui ne font que parasiter notre chemin. La peur paralyse le corps et l'esprit, laissons couler le flux lunaire pour gagner en souplesse. En remplissant d'énergie vitale notre chakra du troisième œil, nous allons vaincre nos entraves. Ouvrons-nous dans la joie et la gratitude afin de recevoir ce courant d'abondance magique. Nous sommes maintenant prêtes à exploiter notre potentiel. Laissons-nous le temps d'assimiler. Offrons-nous une période de digestion et de récupération pour laisser cette nouvelle intensité infuser en nous. Nous venons, sous cette Lune, de nous réapproprier notre âme de sorcière, notre corps de femme sauvage. Faisons-en bon usage.

CHAKRA AJNA, le troisième œil, centre de l'intuition, situé au milieu du front entre les sourcils. Méditons avec le mantra de la Pleine

Lune de février, en nous concentrant sur ce sixième chakra. Laissons sa lumière indigo se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je porte la lumière de vie, je suis accomplie. »

INTENTIONS Je goûte à la bénédiction de cette Lune magique pour me réapproprier mon pouvoir personnel.

RITUEL DE L'ÉCHELLE DE SORCIÈRE

Réunissons 3 fils, des pierres trouées, des plumes.

Ouvrons le cercle. La déesse de la lumière, Brigid, liée aux tressages, nous accompagnera pendant tout le rituel.

Centrons-nous, respirons et visualisons le lien entre notre troisième œil et la Lune, laissons descendre les énergies.

Pendant que nous accueillons la bénédiction lunaire, nous allons effectuer un travail de tressage et réaliser une échelle de sorcière qui sera un talisman protecteur et symbolisera la force de notre magie. Tressons les trois fils, et à cette natte ajoutons des pierres trouées et des plumes.

Après chaque pierre enfilée et chaque plume nouée, faisons un nœud. Au quarantième nœud, le nombre symbolique de la mort à soi-même et de la renaissance spirituelle, notre échelle sera terminée. Elle représente notre puissance jusqu'à l'an prochain à la Pleine Lune de février.

Fermons le cercle.

FÉVRIER • NOUVELLE LUNE

CLARIFICATION

La Nouvelle Lune de ce mois nous offre plus d'acuité dans nos vies. Cette nuit, aussi noire soit-elle, est un espace vierge pour recevoir une clarification. Lorsque nous préparerons nos intentions, sortons du mental et demandons simplement à l'univers de nous éclairer sur ce qui est bon pour nous et le meilleur pour ce monde. Portons notre attention sur notre chakra coronal. Sentons que c'est par lui que les messages vont être canalisés. Laissons notre vibration se déployer librement. Sentons-nous autorisées à modifier nos croyances, à nous aligner à cette Nouvelle Lune. Soyons totalement présentes à ce qui vient. Évitions les projections mentales. Ainsi nous laissons la place aux véritables messages lumineux qui nous seront accordés. Montrons notre gratitude, car remercier est une clé pour ouvrir l'âme. Honorons tout ce qui a été, les moments difficiles comme les beaux instants pour leur échec et leurs apprentissages. Libérons ainsi en nous l'espace nécessaire pour accueillir un renouveau.

CHAKRA SAHASRARA, chakra coronal situé au sommet de la tête. Méditons avec le mantra de la Nouvelle Lune de février, en nous concentrant sur ce septième chakra. Laissons sa lumière violette se renforcer et se déployer.

MANTRA « Je me baigne dans la lumière pure de l'infini. »

INTENTIONS Je m'ouvre à la gratitude pour offrir l'abondance juste et la clarté dans ma vie.

RITUEL DU ROCK SEEING

Préparons-nous, avec ce rituel amérindien de divination, à recevoir des messages par l'intermédiaire de la Terre-Mère.

Partons en quête d'une grosse pierre aux contours irréguliers, demandons-lui l'autorisation avant de la prélever de son milieu naturel. Prenons notre carnet lunaire.

Ouvrons le cercle.

Déposons la pierre au sol devant nous. Après une méditation, posons une question à son attention. Regardons-la, concentrons-nous sur sa surface.

Notons ce que nous pouvons déceler : symbole, lettre, silhouette, animal, végétal, visage, dessin géométrique, etc...

Retournons la pierre 4 fois pour observer chacune de ses faces et recommençons le même cycle d'observation.

À la fin, relisons ce que nous avons noté et établissons les connexions avec notre question.

Remercions la pierre, la Terre-Mère et la Lune.

Fermons le cercle. Prenons soin de redéposer la pierre dans la nature.

FÉVRIER ○ LUNE SORCIÈRE

TEMPÊTES ☆ MORT

LE TEMPS DE LA GESTATION

Cette Lune des tempêtes, aussi appelée « Lune de la mort », est avant tout un temps de silence. Un moment de solitude et de purification. Nous sommes le miroir de la nature qui paraît endormie, léthargique, mais qui déjà prépare sa renaissance dans ses profondeurs. Les tempêtes qui ont lieu durant ce mois sont des spirales d'énergie dont nous pouvons nous servir pour nous ressourcer. Lune des transformations intérieures, elle nous demande de l'ancrage. C'est une période où la nature est hostile. Vivons intensément ces intempéries extérieures dans notre intériorité, ces forces viennent nourrir la guerrière qui est en nous. C'est le moment de préparer notre corps à quitter l'hiver en douceur, de prendre soin de soi, car c'est aussi la seule voie juste pour arriver à prendre soin des autres. Nous avons ici le devoir de répondre à nos profonds besoins pour à l'avenir offrir notre généreuse présence au monde.

Sous les rayons de cette Lune sorcière, asseyons-nous et sentons autour de nous la nature dévoiler sa force, le vent en furie montrer sa puissance. Posément, aspirons cette énergie, qu'elle vienne nourrir la nôtre. Chacune d'entre nous est seule garante de son bien-être. Demandons-nous comment prendre soin au mieux de notre écologie intérieure. Avant de renaître lors de la prochaine

Lune sorcière, assurons-nous d'avoir tout ce qu'il faut en nous pour
démarrer bientôt un nouveau cycle.

FÉVRIER ○ FÊTE PAÏENNE

IMBOLC

1^{er} ET 2 FÉVRIER

Fête du feu, Imbolc marque le grand renouveau de la lumière. D'origine celte, elle a longtemps été liée à la déesse Brigid, symbole de fécondité, dont la présence annonce le retour de l'astre solaire. On clôt le cycle de la roue de l'année, on se prépare à sortir de notre antre souterrain pour regagner l'espace lumineux. C'est une remise en route des énergies terrestres, les premières fleurs sortent, la nature se prépare à la montée de la sève. On présente les graines réelles et symboliques que nous avons conservées tout le temps de la période sombre. C'est un temps de purification des corps et des lieux.

Cette cérémonie des lumières se retrouve dans différentes cultures et à différentes époques. Dans l'Antiquité romaine, la première semaine de février déjà on illumine la ville avec des torches. L'avènement du christianisme a effacé ces rites païens avec l'épisode de la purification de Marie ou Myriam quarante jours après la naissance du Christ. Mais à la Chandeleur, on a continué à défiler en procession avec des cierges.

C'était aussi l'occasion de laisser ressortir ce qui avait été contenu tout l'hiver dans des célébrations carnavalesques liées au soleil. Profitons donc de ce moment pour nettoyer énergiquement notre

à l'intérieur, nos autels et nous-mêmes. Mettons des bougies à nos fenêtres pendant ces deux jours de célébration.

RITUEL DE PURIFICATION AVEC DES SMUDGE STICKS

Réunissons du bois de sorbier, des branches de romarin de 15 centimètres, de la lavande, de l'avoine odorante, de l'armoise, du thym de la verveine... (les plantes que nous avons pu récolter près de chez nous et faire sécher), un lien naturel, une paire de ciseaux.

Préparons-nous à réaliser des bâtons de fumigation (*smudge sticks*) que nous ferons brûler pour purifier notre maison et nous-mêmes. Si nous avons une cheminée ou un poêle, c'est la bonne célébration pour brûler du bois de sorbier qui se consumera lentement et apportera une puissante chaleur, tout en nous assurant protection.

Ouvrons le cercle.

Prenons les branches et formons un bouquet de la grosseur que nous souhaitons, attachons-le à la base.

Remontons en tournant autour du bâton et en serrant pour lier le *stick*. Au sommet, nouons le fil. Avec des ciseaux, nous pouvons découper les brins qui dépassent.

Réalisons plusieurs *smudge sticks* pour nos prochains rituels. Laissons-les sécher en les suspendant, puis fermons le cercle.

FÉVRIER ○ PLANTE-ESPRIT

LES ORBIER

SES NOMS. Le sorbier (*Sorbus aucuparia*) est aussi connu comme sorbier des oiseaux, arbre aux grives, sorbier des oiseleurs.

IL POUSSE dans toute la partie indo-européenne, des pays du Nord jusqu'à l'Inde, des Balkans à la Sibérie. Cet arbre qui aime l'ombre se développe à la lisière des forêts d'épicéas, en zone de montagne. Il fleurit de mai à juin et donne des fruits sous forme de corbeilles rouges à l'automne. Depuis longtemps, il est connu pour faire une eau-de-vie très fine et des gelées acidulées.

SES VERTUS. Il soulage les troubles du système veineux et agit sur la circulation sanguine. Il est aussi diurétique, antihémorragique et antidiarrhéique.

SA SYMBOLIQUE. Le sorbier a un lien fort avec les superstitions et la magie. Sacré dans la culture celte – il fait partie des arbres de référence du calendrier –, on le plantait près des maisons pour s'attirer les bons augures, repousser les malades et la foudre, ou près des tombes pour garder les âmes des défunts. Il était connu aussi pour assurer la protection des troupeaux, et on bénissait souvent le bétail avec ses branches. Son bois résistant mais facile à travailler est employé pour la sculpture, il servait aussi à faire des navettes pour les métiers à tisser, des rabots pour l'ébénisterie, ainsi que des arcs au Moyen Âge. On l'utilisait très souvent pour fabriquer des amulettes et des croix.

Dans de nombreuses cultures, on lui associe la puissance, la force de vie et de sagesse, qu'il soit arbre de sorcière, bâton de maréchal, il dégage la même énergie de protection et renforce la divination à qui l'utilise dans ses pratiques. On recourait d'ailleurs aux baguettes de sorbier pour consulter les oracles.

FÉVRIER ○ ARCHÉTYPE FÉMININ

BRIGID

LA FEMME FLAMBOYANTE

Divinité celte dont le culte s'est répandu principalement en Irlande, Brigid est née avec une couronne de feu. Elle incarne la flamme de la vie, et correspond à la fête païenne d'Imbolc. Avec l'arrivée du christianisme, elle devient Brigitte, sainte patronne de l'Irlande. En tant que déesse triple associée au trèfle à trois feuilles, elle représente les trois âges de la femme, mais elle est aussi la déesse de l'artisanat et de la forge, celle des arts et de la poésie. Guérisseuse, elle devint ainsi la sainte patronne des druides. Un des rites consistait à suspendre une pièce de tissu la nuit du 1^{er} février, sous les rayons lunaires, pour qu'elle s'imprègne des pouvoirs de guérison de Brigid. C'était ensuite à la plus vieille femme du foyer que revenait la tâche de rentrer ce morceau d'étoffe et de le présenter aux autres. On renouvelait tous les ans le même rituel pour renforcer les charmes du « manteau de Brigid », qui était posé sur la couche de la femme lors des accouchements ou pendant des cérémonies de guérison. À cette gardienne de la fécondité, proche de la nature, on attribuait aussi la bonne santé des troupeaux domestiques.

Les mythes racontent qu'à chacun de ses pas des fleurs poussaient, qu'elle était la garante de la renaissance et de l'éveil de la nature, convoquant les abeilles afin qu'elles apportent le miel aux

homme. Toute cette dynamique de renouveau se retrouve dans l'effet purificateur que le feu véhicule. Symbole de lumière et de retour à la vie après la période sombre de l'hiver, il est au cœur de son culte, et des prêtresses vierges étaient désignées pour entretenir la flamme sacrée lors des rituels de fertilité. Le tissage comme le tressage étaient aussi liés à cette déesse : on fabriquait en roseau ou en paille une croix à quatre branches en forme de svastika, un symbole très ancien que l'on retrouve dans de nombreuses traditions afin de protéger le foyer contre les catastrophes naturelles. Comme pour d'autres déesses lunaires, l'eau curative tenait une place importante dans son culte ; les puits devinrent des lieux de pèlerinage dédiés à Brigid.

LA DÉESSE DE L'ÉVEIL. Touchons notre ventre, relions-nous à Brigid, la femme feu, demandons-lui de venir nourrir la flamme de notre féminité. Incarnation de la renaissance, de la purification, elle nous invite à respecter l'ombre sans laquelle la lumière ne peut émerger. Nous sommes ces énergies, feu et eau, chaleur et froideur, clarté et obscurité. Elle vient nous enseigner à les respecter et à vivre de ce mélange.

BIBLIOGRAPHIE

- Marie-France Arnold, *Sciences et puissance de la Lune*, Trédaniel éditeur, 1991
- Véronique Barrau, *Plantes porte-bonheur*, Plume de carotte, 2012
- Opakiona Blackwood, Avy Raé, *Almanach des sorcières*, Contre-dires, 2016
- Jean Shinoda Bolen, *Godesses In Every Woman: Powerful Archetypes in Women's Lives*, Harper Collins, 2014
- Jacques Brosse, *Mythologie des arbres*, Payot, 1993
- Simone Butler, *Moon Power*, Fair Winds Press, 2017
- Françoise Dunand, *Isis mère des dieux*, Actes Sud, 2008
- Barbara Ehrenreich, Deirdre English, *Sorcières sages-femmes et infirmières*, Camourakis, 2015
- Mircea Eliade, *Le Chamanisme*, Payot, 1968
- Paul Ferris, *Les Remèdes de santé d'Hildegarde de Bingen*, M. Rabout, 2002
- Mirja Gimbutas, *Le Langage de la Déesse*, Éditions des femmes, 2005
- Kalshatra Govinda, *Atlas des chakras*, M. Cro éditions, 2014
- Miranda Gray, *Lune Rouge*, M. Cro éditions, 2011
- Esther Harding, *Les Mystères de la femme*, Petite Bibliothèque Payot, 1953, 1976
- Paul Hariot, *Plantes médicinales* Paul Klincksieck (publication originale 1904), 2014

Connie Cokrell Kaplan, *Les Femmes et la pratique spirituelle des rêves*, Véga, 2016
 Sandra Kynes, *La Magie des plantes*, Danae, 2017
 Sophie Lacoste, *Les plantes qui guérissent*, Leduc.s, 2015
 Renée Lebeuf, *La Lune noire interprète du nœud originel*, Dervy, 2005
 Pierre Lieutaghi, *Le Livre des bonnes herbes*, Actes Sud, 1996
 Julie Loar, *Une déesse par jour*, AdA éditions, 2012
 Jean Markale, *La Femme celte*, Payot, 2001
 Manie Marquis, *Lugnasad*, Danae, 2017
 Bernard Manguen, Catherine Sauvat, *Lune, la face cachée de la Terre*, La Martinière, 2015
 Ann Mura, *Grimoire de magie verte*, Danae, 2018
 Vicki Noble, *La Femme Shakti*, Véga, 2012
 Marie Pénélope Pérès, Sarah-Maria Leblanc, *Shogesse et pouvoirs du cycle féminin*, Le Souffle d'or, 2014
 Susan Pesznecker, *Yule*, Danae, 2017
 Michel Pierre, *Les Remèdes de A à Z*, Le Chêne, 2015
 Clarissa Pinkola Estés, *Femmes qui courent avec les loups*, Grasset, 1996
 Jaime Sam, *Danser le rêve*, Véga, 2017
 Jaime Sam, *Les 13 Mères originelles*, Véga, 2011
 Caim Ile Sfez, *La Puissance du féminin*, Leduc.s, 2018
 Starhawk, *Rêver l'obscure, femmes, magie et politique*, Calmarourakis, 2015

POUR ALLER PLUS LOIN

○ **SITES DES AUTEURES**

La Tisanière Tatouée :

<https://latisanieretatouee.wordpress.com>

Instagram : @latisanieretatouee

Vic Oh :

<https://vic-oh.com>

Instagram : @ohvicoh

○ **HERBORISTERIE**

SloWood, pour commander vos plantes sèches et herbes sacrées, issues de l'agriculture biologique :

<https://slowoodtisane.com>

○ **CERCLES DE FEMMES**

SloWood, où Stéphanie Lafranque propose des accompagnements et cercles de femmes :

<https://slowoodblog.wordpress.com/blog/>

Renouer avec son féminin :

<https://www.renoueravecsonfemin.fr/>

Les tentes rouges : <https://tentesrouges.fr/>

Les tentes rouges de Paris : <https://www.tenterougedeparis.fr/>

○ **RECONNEXION À LA NATURE**

Druidéesse : <https://druideesse.fr/>



REMERCIEMENTS

Merci à ma lignée, à Marina et Prudence, mes Gardiennes de
l'amour inconditionnel.

À ma étoile Y.

À M

À mes guides.

À mon amour.

À Victoria, ma sœur de lune et de feu.

À Suyapa et Lam, mes gardiennes des mondes.

À Marie, ma Druidéessse pour sa présence dans l'or et l'ombre.

À Camille Sfez, qui m'accompagne sur le chemin du féminin
sacré.

À Hélène (@tarot-energie) ma chère prêtresse pour son
rituel du tirage des 12 premiers jours de l'année.

Aux sorcières.

Et bien sûr... à la Lune et à la Terre-Mère.

STÉPHANIE LAFRANQUE



À toutes les femmes qui inspirent mes traits, en passant par
celles qui m'ont élevée et inspirée ; Irène, Nila, Cathy et
Éléonore ; à celles dont je n'ai connu que les couleurs
surréalistes du Mexique.

Gratitude infinie à Stéphanie, ma retrouvaille ancestrale qui
m'a offert un univers entier à tracer, ainsi qu'à Suyapa pour

sa confiance infinie dans mon création.

À Em liano, qui m'a ouvert aux mondes spirituels et
cosmiques.

M B, M , JD, merci de m'avoir permis d'avoir un monde à
moi pour dessiner et atteindre la Lune.

À tous les magiciens qui m'entourent, merci.

VIC OH



Directeur : Jean-Louis Hoq
Directeur éditoriale : Suyapa Hajm
Éditeur : Harmès-Yannès-Co m
Fabrication : Céline Preml-Cabic
Gravure : Les Caennéens

Création graphique et réalisation : Guylaine Moi

© Éditions Sbar, 2019, Paris

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

EAN : 978-2-263-16212-1

Cd e éditeur : S16212

Dépôt légal : mars 2019



Harmès-Yannès-Co m



harmès-yannès-co m

Retrouvez-nous sur <https://www.lisez.com/sbar/9>

Sbar, un département d'Édition

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).